

目 录

一、贮存保管窍门	(1)
怎样防止致癌物质污染米面	(1)
怎样防止大米生虫发霉	(1)
怎样使用缺氧法灭米虫	(2)
大米生了虫怎么办	(2)
怎样防止小麦生虫	(3)
绿豆生虫有何危害	(3)
怎样防止绿豆生虫	(3)
怎样防止大豆走油	(4)
怎样防止蚕豆变色	(4)
怎样防止花生米生虫	(4)
怎样存放面包可以防干防霉	(5)
切面怎样保鲜	(5)
冰箱怎样存放油炸食物	(5)
没有冰箱怎样存放豆腐	(6)
怎样存放生日蛋糕保鲜	(6)
蛋糕放硬怎么办	(6)
饼干放硬了怎么办	(7)
怎样防止饼干返潮	(7)
怎样使硬面包回软	(7)



外出旅行时怎样使面包回软.....	(7)
怎样切面包不碎.....	(8)
怎样存放鲜酵母.....	(8)
怎样判断酵母是否新鲜.....	(8)
怎样存放面肥.....	(9)
面肥酸了怎么办.....	(9)
怎样防止馒头变硬.....	(9)
怎样防止馒头拉粘丝	(10)
怎样冻存馒头	(10)
怎样速冻饺子	(10)
怎样存放小磨香油	(11)
怎样防止植物油哈喇味	(11)
怎样存放荤油	(12)
有哈喇味的油怎么办	(12)
酱油醋长白醭怎么办	(12)
怎样防止食盐返潮变苦	(13)
怎样保存加碘盐	(13)
怎样保存巧克力	(14)
怎样防止食糖溶化结块	(14)
食糖结块发硬怎么办	(15)
怎样逐出糖罐中蚂蚁	(15)
蜂蜜沉淀怎么办	(15)
怎样防止茶叶变色走味	(15)
茶叶返潮发霉能晒吗	(16)
茶叶受潮后怎么办	(16)
喝剩下咖啡怎么办	(17)



没喝完的啤酒怎样保鲜	(17)
怎样防止黄酒变酸	(17)
怎样存放高级香烟	(17)
怎样贮存可可	(18)
怎样延缓鱼的生命	(18)
怎样存放鲜鱼	(18)
存放鱼的最佳温度是多少	(19)
怎样防止咸鱼变质	(19)
咸鱼发红怎么办	(19)
怎样给鲜鱼穿“冰衣”	(20)
冰箱存鱼怎样防干缩	(20)
活甲鱼怎样活冷藏	(21)
怎样冷冻鲳鱼	(21)
怎样存放活蟹	(22)
怎样存放对虾	(22)
哪些对虾不宜冷藏	(22)
怎样在冰箱内贮存鲜虾	(22)
冻鱼怎样解冻	(23)
怎样存放海鲜干制品	(23)
怎样在旺季存放蟹肉淡季吃	(24)
怎样存放吃不完的海蜇	(24)
怎样存放鲜蛋	(24)
怎样保存冰蛋	(25)
怎样用酒腌鸡蛋	(26)
怎样用泥包法腌鸡蛋	(26)
怎样用盐卤腌鸡蛋	(26)



怎样在两天内腌好鸡蛋	(27)
怎样当天腌蛋当天吃	(27)
怎样快速腌鸭蛋	(28)
怎样腌辣味鸡蛋	(28)
腌蛋怎样保持水清香	(28)
怎样腌蛋可使蛋黄出油多	(29)
蛋腌得过咸怎么办	(29)
怎样腌鸡蛋不会太咸	(29)
夏季怎样存放软包装牛奶	(30)
拆袋奶粉怎样存放	(30)
如何存放使肝鲜嫩	(30)
夏天怎样保存鲜肉	(30)
夏天怎样用食油腌肉	(31)
夏天怎样用细盐腌肉	(31)
夏天怎样用酱油腌肉	(32)
怎样收藏火腿	(32)
火腿切开后怎样存放	(32)
火腿出现哈喇味怎样处理	(32)
怎样存放广式香肠	(33)
怎样存放熏肠	(33)
怎样使香肠鲜艳	(33)
怎样收藏腊味食品	(33)
怎样存放牛肉干	(34)
怎样鉴别塑料袋是否有毒	(34)
食品塑料袋可否正反面使用	(34)
怎样存置蔬菜鲜嫩	(35)



韭菜怎样保鲜	(35)
马铃薯怎样保鲜	(35)
怎样存放芹菜	(36)
怎样防止萝卜空心	(36)
空心的萝卜怎样复鲜	(36)
怎样存放葱头	(37)
怎样防止大蒜干瘪	(37)
怎样存放辣椒鲜艳	(37)
怎样贮存青椒	(38)
怎样保管鲜姜	(38)
怎样存放茄子	(39)
切开的茄子土豆怎样存放	(39)
怎样存放西红柿	(39)
开瓶西红柿酱怎样存放	(39)
怎样使干菜保持绿色	(40)
怎样保管大葱	(40)
大葱冷冻后怎么复原	(40)
怎样存放香菜	(40)
怎样存放鲜藕	(41)
黄瓜怎样保鲜	(41)
怎样存放冬瓜	(42)
切过的冬瓜怎样保鲜	(42)
怎样存放西瓜	(42)
怎样存放榨菜色香味不变	(43)
怎样保存豆角鲜嫩	(43)
怎样存放冬笋	(43)

怎样存放鲜蘑	(44)
怎样快速渍酸菜	(44)
怎样快速泡菜	(45)
泡菜汤怎样处理	(45)
泡菜长白膜怎么办	(45)
泡菜怎样防杂菌污染	(45)
腌咸菜怎样防生蛆	(46)
怎样腌雪里蕻	(46)
怎样做京味五香萝卜干	(46)
怎样腌制翡翠蒜	(47)
怎样腌制糖蒜	(47)
怎样腌制糖醋蒜	(47)
怎样做酱黄瓜	(47)
怎样把咸菜变成酱菜	(48)
怎样做韭菜花酱	(48)
怎样自制苹果酱	(48)
怎样防腌菜变黄	(49)
怎样使腌菜鲜嫩可口	(49)
腌制食品怎样防癌	(49)
贮存苹果应选什么品种	(49)
怎样用酒贮存苹果	(50)
怎样用沙子贮存苹果	(50)
怎样用缺氧法贮存苹果	(50)
怎样使酸苹果变甜	(51)
怎样处理冻苹果	(51)
怎样使香蕉变熟	(51)

目 录

香蕉可放入冰箱存放吗	(52)
怎样存放柑桔甘甜味美	(52)
柑桔干瘪了怎么办	(52)
怎样保管荔枝	(52)
怎样存放鲜橙	(53)
怎样保存切开的柠檬	(53)
削皮水果怎样保鲜	(53)
怎样贮藏柿子	(53)
怎样使柿子脱涩变甜	(54)
怎样存放红枣	(54)
怎样自制铃铛脆枣	(54)
怎样自制醉枣	(55)
怎样存放栗子	(55)
怎样自制水果保鲜片	(55)
二、五谷制作窍门	(56)
怎样培养面肥	(56)
怎样用蜂蜜代替面肥	(56)
怎样把面发好	(57)
怎样鉴别面团发酵正好	(57)
怎样知道发酵过头	(58)
发面时加碱有什么作用	(58)
怎样掌握加碱量	(58)
怎样鉴别发面酸碱度	(59)
怎样快速发面	(59)
面没有发好怎么办	(59)



目 录

蒸馒头放碱多了怎么办	(60)
怎样判断馒头生熟	(60)
怎样用火柴判定馒头生熟	(60)
馒头没蒸熟怎么办	(61)
怎样制作糖馅不外溢	(61)
蒸馒头怎样美观	(61)
蒸包子怎样防止破馅	(62)
怎样给剩馒头加热	(62)
怎样巧吃剩下的干硬馒头	(62)
怎样炸馒头省油香脆	(63)
家庭怎样做狗不理包子	(63)
怎样做陕西牛(羊)肉泡馍	(64)
家庭怎样自制蛋糕	(64)
怎样做水煎馒头	(65)
怎样贴香脆玉米饼	(65)
怎样用压力锅烤面包	(65)
冷面包怎样加热	(66)
怎样将干硬面包做成西式点心	(66)
怎样掌握和面加水量	(67)
和面怎样达到“三光”	(67)
和面怎样做到盆光	(68)
冬季和面有何特殊要求	(68)
和好的面当时不用怎么办	(68)
做擀面怎样和面	(68)
怎样抻面条	(69)
怎样做山西刀削面	(69)



目 录



怎样做川味担担面	(70)
怎样炸酱味香浓	(70)
没有面酱怎样做炸酱面	(71)
怎样把挂面煮好	(71)
怎样和好饺子面	(71)
怎样煮好饺子	(72)
吃不完的饺子怎样防粘破	(72)
怎样烙饼外酥里软	(72)
煮元宵怎样防粘连	(73)
煮元宵怎样防夹生	(73)
元宵多时怎么煮	(74)
怎样炸元宵防崩裂	(74)
炸油饼用什么代替明矾	(74)
炸食品时怎样防止油的热氧化	(75)
炸食品时怎样防止溢锅溅油	(76)
油锅起火怎么办	(76)
油锅冒烟怎么办	(76)
炸年糕怎样注意安全	(77)
怎样切生日蛋糕整齐	(77)
怎样淘米减少营养损失	(77)
怎样把米中沙石淘出来	(78)
煮米饭加多少水	(78)
籼米怎样做出好吃的饭	(78)
陈米怎样煮变“新米”	(79)
煮米饭“夹生”了怎么办	(79)
米饭焦糊怎么办	(79)



用自来水煮饭何时加米	(80)
煮稀饭怎样防止溢锅	(80)
怎样用沙锅焖米饭	(81)
怎样把米饭煮得白粘香	(81)
怎样使压力锅做米饭不粘锅底	(81)
急于吃饭怎样防饭粘锅底	(82)
怎样熬米粥	(82)
熬米粥可否加些碱	(82)
怎样使馒头稀饭一锅熟	(83)
一锅怎样做干稀两样饭	(83)
怎样去掉剩饭异味	(84)
不用锅怎样煮蛋做稀饭	(84)
怎样快熬绿豆汤	(84)
怎样用暖水瓶加工绿豆汤	(85)
怎样用干豆熬好豆粥	(85)
煮豆沙怎样防糊锅底	(85)
冷稀饭为什么难煮	(86)
怎样煮冷稀饭	(86)
怎样炒米粉软韧鲜香	(86)
怎样煮玉米味鲜美	(86)
怎样煮红薯甜香软	(87)
怎样用压力锅烧红薯	(87)
怎样烧煮冰糖莲子汤	(87)
怎样给宝宝做三明治	(88)
家庭怎样做烧麦	(89)



三、原料加工窍门 (90)

- 怎样掌握切刀法 (90)
- 怎样掌握片刀法 (91)
- 切制时怎样防止刀伤手指 (91)
- 切片怎样做到薄厚一致 (92)
- 怎样切丝粗细均匀 (92)
- 怎样切块美观 (93)
- 怎样对不同肉类做刀工处理 (93)
- 怎样切熟肉 (94)
- 怎样加工肉茸 (94)
- 怎样给鲜鱼打花刀 (95)
- 怎样剖鱿鱼卷 (95)
- 怎样切好鱼片 (96)
- 拌腌菜怎样打花刀 (96)
- 余丸子用什么肉剁馅 (97)
- 丸子馅怎样细切粗剁 (97)
- 怎样余丸子不散 (97)
- 怎样干炸丸子 (98)
- 家庭怎样做水面筋 (98)
- 怎样洗掉菜叶上的小虫 (98)
- 怎样用花盆生豆芽 (99)
- 怎样防止豆芽烂堆 (99)
- 怎样增加豆芽维生素 C 含量 (99)
- 怎样除掉蔬菜残留农药 (99)
- 怎样清洗黄瓜 (100)





怎样切葱不流泪·····	(100)
怎样洗净木耳·····	(100)
怎样洗干净香菇·····	(101)
老化的香菇怎样加工处理·····	(101)
怎样除去蘑菇泥沙·····	(101)
怎样使干蘑菇味美·····	(102)
怎样使鲜蘑菇味美·····	(102)
怎样泡发海带·····	(102)
怎样泡发猴头·····	(103)
怎样泡发干笋·····	(103)
怎样泡发芥末·····	(103)
怎样泡发海米·····	(104)
怎样防止发过的海米变质·····	(104)
怎样泡发海参·····	(104)
怎样用暖水瓶发海参·····	(105)
怎样泡发海蜇脆嫩·····	(105)
怎样泡发鱿鱼干·····	(105)
怎样用油泡发鱼肚·····	(106)
怎样用水泡发鱼肚·····	(106)
怎样泡发燕菜·····	(106)
怎样泡发鱼翅·····	(107)
怎样泡发熊掌·····	(107)
怎样涨发墨鱼干·····	(108)
怎样泡发干贝·····	(108)
怎样泡发鱼唇·····	(109)
怎样泡发鲍鱼干·····	(109)



怎样油发蹄筋·····	(109)
怎样用水发蹄筋·····	(110)
怎样发制肉皮·····	(110)
怎样加工处理蟹·····	(110)
蟹螯钳住手怎么办·····	(111)
怎样宰杀甲鱼·····	(111)
甲鱼宰杀后怎样整理·····	(111)
怎样宰杀鳊鱼·····	(112)
做蝶形鳊鱼片怎样宰鳊·····	(112)
怎样宰鸡杀鸭·····	(113)
宰杀鸡鸭的最佳时间·····	(113)
怎样宰杀鹌鹑·····	(113)
鹌鹑和鸡哪个出肉率高·····	(113)
怎样抽出鲤鱼筋·····	(114)
怎样除去黄花鱼内脏·····	(114)
怎样清洗墨斗鱼·····	(114)
怎样使蚌螺吐净泥土·····	(115)
怎样取虾仁·····	(115)
如何清洗虾体中污物·····	(115)
怎样清洗鱼体粘液·····	(115)
怎样快速剥鱼鳞·····	(116)
怎样做刮鱼鳞器·····	(116)
带鱼体上银白物是什么·····	(116)
怎样去掉带鱼表面污物·····	(116)
鱼胆破了怎么办·····	(117)
怎样利用甲鱼胆·····	(117)

目 录

怎样使咸鱼返鲜·····	(117)
怎样泡发海螺干·····	(118)
怎样给橡皮鱼剥皮·····	(118)
怎样快速焯禽毛·····	(118)
怎样切除鸡的腔上囊·····	(119)
怎样快速拔猪毛·····	(119)
可用沥青拔猪毛吗·····	(119)
怎样快速拔猪蹄毛·····	(119)
怎样快速拔兔毛·····	(120)
冻鸡鸭怎样返鲜·····	(120)
怎样使凉烤鸭复鲜·····	(120)
怎样片烤鸭·····	(121)
怎样使冷鸭片回热·····	(121)
咸肉怎样退盐·····	(121)
怎样清洗猪羊肠肚·····	(122)
怎样清洗猪羊肺·····	(122)
怎样洗净猪油·····	(123)
怎样去除猪脑血筋·····	(123)
怎样煮肚丰满厚实·····	(123)
怎样煮制灌肠不破·····	(124)
怎样用肥肉炼油·····	(124)
夏天炼油如何使油凝固·····	(125)
怎样煮火腿不脱皮·····	(125)
怎样煮鸡蛋不崩裂·····	(125)
怎样煮有裂纹鸡蛋·····	(126)
怎样煮有裂纹咸鸭蛋·····	(126)

目 录

煮蛋怎样掌握老嫩·····	(126)
怎样剥鸡蛋完好·····	(127)
怎样剥松花蛋·····	(127)
怎样切好煮鸡蛋·····	(128)
怎样切松花蛋完整·····	(128)
怎样将蛋黄与蛋清分开·····	(128)
给婴儿调牛奶加多少水和糖·····	(129)
给婴儿调奶粉加多少水和糖·····	(129)
煮牛奶什么时间加糖·····	(129)
怎样给牛奶脱脂·····	(130)
牛奶煮糊了怎么办·····	(130)
煮牛奶怎样防止粘锅底·····	(131)
怎样煮消毒牛奶·····	(131)
怎样冲奶粉不结块·····	(131)
冲奶粉出现浮垢怎么办·····	(132)
吃桃怎样去毛·····	(132)
怎样剥掉桃子皮·····	(132)
怎样快剥板栗皮·····	(132)
桔柑怎样剥皮·····	(133)
怎样迅速剥莲子皮·····	(133)
怎样除去蚕豆皮·····	(133)
怎样快速剥去核桃皮·····	(134)
怎样除去苹果皮·····	(134)
怎样快速除去土豆皮·····	(134)
生姜怎样去筋·····	(134)
怎样快剥芋艿皮·····	(135)



手触芋艿发痒怎么办·····	(135)
怎样快剥蒜头·····	(135)
怎样剥大葱省力·····	(135)
怎样培植蒜黄·····	(136)
切菜时怎样防止手染色·····	(136)
怎样增加馅粘性·····	(136)
怎样把白菜馅调成韭菜味·····	(136)
瘦肉馅怎样打水·····	(137)
肥肉馅怎样打水·····	(137)
包蒸饺怎样做馅·····	(137)
怎样防止白菜馅渗水·····	(138)
怎样做肉馅·····	(138)
剥肉馅怎样防粘刀·····	(139)
食用水混浊怎么办·····	(139)
怎样自制鲜味酱油·····	(139)
怎样用剩馒头做面酱·····	(139)
怎样做鱼不腥·····	(140)
怎样除掉虾的腥味·····	(140)
怎样除去黄花鱼腥味·····	(141)
怎样除去蟹腥味·····	(141)
怎样去掉河鱼泥味·····	(141)
怎样去除炸鱼油中腥味·····	(141)
怎样去掉猪腰子膻味·····	(142)
怎样割掉腰臊·····	(142)
怎样除掉心肝异味·····	(142)
怎样去掉猫肉异味·····	(143)



目 录

怎样除去咸肉辛辣味·····	(143)
咸肉有哈喇味怎么办·····	(143)
怎样除去羊肉膻味·····	(143)
怎样去掉羊奶膻味·····	(144)
怎样去掉鸭肉腥臊·····	(144)
怎样除掉鸡腥味·····	(144)
怎样除去兔肉异味·····	(145)
怎样消除菜籽油异味·····	(145)
怎样除去花生油异味·····	(145)
怎样除去棉籽油异味·····	(146)
怎样除去猪油异味·····	(146)
怎样除去罐坛异味·····	(146)
怎样除去菜锅腻味·····	(146)
怎样除去面条碱味·····	(147)
怎样除去鸡蛋腥味·····	(147)
怎样除去松花蛋涩味·····	(147)
怎样减轻辣椒辣味·····	(147)
怎样除去卷心菜异味·····	(147)
怎样除去豆腐泔水味·····	(148)
怎样除掉豆芽菜腥味·····	(148)
怎样除去豆浆豆腥味·····	(148)
怎样除去大蒜味·····	(148)
怎样除去萝卜怪味·····	(149)
怎样除去苦瓜苦味·····	(149)



四、烹调技巧窍门	(150)
烹调怎样掌握火候	(150)
怎样判断油温高低	(151)
炒菜怎样掌握油温	(151)
怎样根据不同原料调味	(151)
怎样掌握调味步骤	(152)
烧菜怎样保持菜的本味	(153)
怎样使用红曲米调色	(154)
怎样正确使用咖喱粉	(154)
怎样使用芥末面	(154)
怎样使用大料	(155)
烹调中怎样使用花椒	(155)
怎样使香料充分发挥作用	(156)
调味品按什么顺序投放	(156)
烹调中先糖后盐是什么原因	(157)
怎样正确使用味精	(157)
凉拌菜怎样使用味精	(158)
怎样掌握好加料酒时间	(158)
料酒与醋怎样同时使用	(159)
没有料酒怎么办	(159)
怎样正确使用酱油	(159)
人一天食用多少醋为宜	(160)
怎样使食醋变香	(160)
怎样使醋久藏不变质	(161)
醋有杀菌作用为什么也长白膜	(161)





为什么说烹调青菜忌加醋.....	(162)
为什么说烹制海参不宜加醋.....	(162)
怎样减少盐的食用量.....	(163)
煮黄豆不要过早地加盐.....	(164)
为什么说炒菜忌先放盐.....	(165)
食盐防潮法二则.....	(165)
新生儿忌吃盐.....	(165)
烧肉忌过早放盐.....	(166)
孕妇水肿忌节盐.....	(166)
经前不可多食盐.....	(167)
怎样防止食盐返潮变苦.....	(167)
食用碘盐四忌.....	(168)
盐水煮水饺不粘皮.....	(169)
食盐过多会导致老年骨折.....	(169)
鸡汤不放盐鲜味不浓.....	(170)
生盐不宜用锅炒.....	(171)
少吃盐可防流感.....	(172)
防暑冷饮要加盐.....	(173)
人吃盐少会导致多梦.....	(173)
烹调, 怎样掌握油温.....	(175)
油·主妇·癌症.....	(176)
怎样做油饭.....	(177)
菜籽油可防绿豆虫蛀.....	(177)
厨房里的化妆品——菜籽油.....	(178)
怎样巧除菜籽油怪味.....	(179)
怎样保存菜籽油.....	(180)





营养丰富的食用棕榈油·····	(180)
请勿用桐油炙砂焙炒食品·····	(181)
润泽肌肤的食谱——牛油煮南瓜·····	(182)
为什么说饺子馅不宜放生油·····	(182)
为什么说变质的油脂不能吃·····	(183)
怎样防止食油酸败变质·····	(184)
为什么说使用塑料瓶盛油危害人体健康·····	(186)
为什么说盛放食油器具要经常清洗·····	(187)
食油在什么样的情况下不能吃·····	(187)
为什么不要食用反复炸过的油·····	(188)
花生油保鲜一法·····	(189)
花生油变香法·····	(190)
怎样鉴别花生油的质量·····	(190)
怎样鉴别真假花生油·····	(191)
人多吃鱼肝油会中毒吗·····	(191)
孩子吃鱼肝油要吃到几岁·····	(193)
婴儿常呛奶可服鱼肝油·····	(193)
怎样去掉衣服上的油迹·····	(194)
炸鱼的油怎样去腥·····	(195)
为什么说油的温度关系油炸物的味道·····	(196)
油炸花生米保脆法·····	(196)
在烹调中怎样正确使用糖·····	(196)
何谓上浆挂糊·····	(197)
菜肴上浆加多少淀粉·····	(197)
怎样视不同原料上浆挂糊·····	(197)
调制浆糊加蛋清吗·····	(198)





怎样调制浆糊粘度强·····	(198)
原料上浆后怎样防粘连·····	(198)
怎样根据菜肴要求勾芡·····	(199)
怎样掌握芡汁的浓度·····	(199)
勾芡结堆怎么办·····	(200)
怎样运用翻勺方法·····	(200)
烹调菜肴怎样使用明油·····	(201)
烹调菜肴怎样配料·····	(201)
怎样制作椒盐·····	(202)
怎样制作香糟汁·····	(203)
怎样调制鲜姜汁·····	(203)
怎样调制鱼香汁·····	(203)
怎样调制葱油汁·····	(204)
怎样调制糖醋汁·····	(204)
怎样使用糖醋汁·····	(204)
怎样配麻辣汁·····	(204)
怎样配制辣椒油·····	(205)
怎样配制辣酱油·····	(205)
怎样配制怪味汁·····	(206)
怎样配制三合油·····	(206)
怎样制做蘑菇油·····	(206)
怎样调制沙拉·····	(207)
怎样调制蟹不离·····	(207)
怎样制做鱼汤块·····	(208)
怎样制作高汤·····	(208)
做菜怎样炒糖色·····	(209)





炒菜怎样用水·····	(209)
煮鱼煮肉是用冷水还是热水·····	(209)
余制茸泥制品怎样用水·····	(210)
怎样使用葱姜蒜炆锅·····	(210)
哪些菜需要炆锅, 哪些菜不需要炆锅·····	(210)
炒菜应及时涮锅·····	(211)
怎样做炆菜·····	(211)
怎样生炒青菜·····	(212)
怎样生炒白菜·····	(212)
怎样生炒肉类·····	(213)
怎样滑炒菜肴·····	(213)
滑炒时应注意哪些事·····	(213)
怎样做拔丝菜·····	(214)
怎样做拔丝山药·····	(215)
怎样防止拔丝菜粘盘子·····	(215)
做拔丝菜用什么油·····	(215)
怎样刷洗拔丝锅·····	(216)
怎样做炸菜·····	(216)
怎样使炸过食品的黑油变清亮·····	(217)
怎样做烹菜·····	(217)
怎样做爆菜·····	(217)
怎样做烧菜·····	(218)
怎样做红烧鲤鱼·····	(218)
怎样做熘菜·····	(219)
怎样做焦熘肉片·····	(219)
怎样制卤味菜·····	(219)





怎样切菜减少维生素损失·····	(220)
烹调菜肴怎样保护维生素·····	(221)
怎样配制鸡尾酒·····	(221)
怎样把酒做成能吃的固体酒·····	(222)
煮咖啡加多少糖和水·····	(222)
怎样使用自滤壶煮咖啡·····	(223)
没有咖啡壶怎样煮咖啡·····	(223)
怎样盛菜装盘·····	(223)
怎样安排家宴·····	(224)
家宴怎样排座次·····	(225)
怎样到西餐厅吃西餐·····	(226)
五、菜肴制作窍门 ·····	(228)
怎样给蔬菜焯水·····	(228)
焯水怎样保持蔬菜颜色·····	(228)
水油焯菜加多少油·····	(229)
烹调西红柿怎样保持鲜艳·····	(229)
烹炒宜选用哪种西红柿·····	(230)
炒菜怎样保持菜的绿色·····	(230)
炒菜怎样正确加盐·····	(231)
炒菜火力旺怎样加盐·····	(231)
炒菜火力不旺怎样加盐·····	(231)
将盐放入油锅中有何好处·····	(232)
炒菜时火力不旺怎么办·····	(232)
怎样分层吃白菜·····	(232)
白菜上梢下梢怎样吃·····	(233)





目 录

怎样分段吃萝卜·····	(233)
怎样分节吃鲜藕·····	(234)
怎样去掉菠菜中草酸·····	(234)
菠菜有多少种吃法·····	(234)
怎样食用石花菜·····	(235)
怎样食用西瓜皮·····	(235)
土豆真的土吗·····	(236)
怎样科学吃土豆·····	(236)
怎样吃粉质土豆·····	(237)
发芽土豆怎样食用·····	(237)
对发芽土豆怎样处理·····	(237)
土豆发绿麻嘴是怎么回事·····	(238)
表皮发绿的土豆怎么办·····	(238)
怎样炒土豆丝脆嫩清香·····	(238)
怎样食用油菜色香味好·····	(239)
圆白菜有多少种吃法·····	(239)
怎样使圆白菜爽口·····	(240)
怎样炒制苋菜·····	(240)
怎样用香椿做风味小吃·····	(240)
怎样吃胡萝卜·····	(241)
炒胡萝卜可以加醋吗·····	(242)
怎样把菜花炒脆嫩·····	(242)
芹菜叶切勿扔掉·····	(242)
芹菜叶有多少种吃法·····	(243)
芹菜根可以吃吗·····	(243)
黑木耳有多少种吃法·····	(243)





怎样凉拌白木耳.....	(244)
怎样烹炒青椒.....	(244)
炒蒜苔怎样防止干瘪.....	(245)
想减肥的人怎样烧茄子.....	(245)
怎样食用速冻蔬菜.....	(245)
速冻蔬菜怎样解冻.....	(246)
怎样炒鸡蛋鲜嫩.....	(246)
炒好鸡蛋有哪些窍门.....	(246)
炒鸡蛋用什么油最好.....	(247)
炒鸡蛋怎样使用葱花.....	(247)
怎样炒鸡蛋增量.....	(247)
怎样煎好荷包蛋.....	(248)
煎荷包蛋时怎样防爆油.....	(248)
怎样煎荷包蛋圆整.....	(248)
怎样蒸蛋羹鲜嫩.....	(249)
做水泼蛋怎样防粘锅.....	(249)
怎样卧鸡蛋.....	(249)
怎样热炒松花蛋.....	(250)
怎样巧吃咸鸭蛋.....	(250)
没有炉灶怎样冲鸡蛋.....	(251)
没有炉灶怎样煮鸡蛋.....	(251)
摊黄菜怎样更鲜嫩.....	(251)
怎样将脆皮蛋做脆.....	(252)
家庭怎样制做蛋皮.....	(252)
怎样制作水晶蛋.....	(252)
怎样把茶蛋煮得醇香味美.....	(253)



目 录

怎样制做醉蛋.....	(253)
烹调豆腐破碎怎么办.....	(254)
怎样制作日本魔芋豆腐.....	(254)
怎样炸花生米饱满香脆.....	(255)
怎样炸花生米脆嫩可口.....	(255)
怎样炒肉不粘锅.....	(255)
怎样炒肉丝鲜嫩.....	(256)
怎样把肉片炒鲜嫩.....	(256)
怎样炒好腰花.....	(256)
怎样使腰花变白发大.....	(257)
怎样炒猪肝鲜嫩.....	(257)
炒猪肝出现米粒状怎么办.....	(257)
煮肝怎样鉴别生熟.....	(257)
煮好的肝怎样存放.....	(258)
煮熟的肉怎样整理.....	(258)
火腿应先吃什么部位.....	(258)
哈喇味较重的火腿头怎样处理.....	(259)
火腿切开后吃不完怎样办.....	(259)
怎样吃火腿味最美.....	(259)
烹制火腿不宜用哪些调料.....	(259)
火腿最忌用哪种烹调方法	(260)
怎样做走油肉.....	(260)
怎样吃槽头肉.....	(260)
炸猪排怎样防缩.....	(261)
怎样做无锡肉骨头.....	(261)
怎样做炸卤排骨.....	(262)



怎样烹制猪爪·····	(262)
怎样做红烧狮子头·····	(263)
怎样烹制东坡肉·····	(263)
怎样制熏肉·····	(264)
怎样用红糖熏肉·····	(264)
怎样烹制母猪肉·····	(265)
怎样做油爆肚·····	(265)
怎样炖牛肉味美肉烂·····	(265)
怎样炖煮老牛肉·····	(266)
怎样炒牛肉鲜嫩·····	(267)
怎样制作牛肉干·····	(267)
怎样使红烧牛肉味更美·····	(268)
家庭怎样烤羊肉串·····	(268)
涮羊肉选用哪些部位的肉·····	(268)
怎样将羊肉涮得鲜嫩·····	(269)
涮羊肉剩余的下角料怎样吃·····	(269)
怎样烹制南京香肚·····	(269)
烤肉怎样防焦·····	(270)
怎样做西式烤牛肉·····	(270)
狗肉是否现宰现吃·····	(270)
怎样烹出狗肉的特殊风味·····	(271)
老硬的狗肉怎样炖煮·····	(271)
老鸡鸭怎样熟得快·····	(271)
怎样炸鸡串·····	(272)
怎样把鸡做得色鲜味美·····	(272)
用压力锅做鸡怎样入味·····	(273)





目 录

怎样炖鸡才能快速软烂·····	(273)
白斩鸡怎样做得鲜嫩·····	(273)
怎样做卤煮鸡肉酥味香·····	(274)
怎样把香酥鸡做得酥香·····	(275)
在 10 分钟内怎样快速烧鸡入席 ·····	(275)
怎样用压力锅制汽锅鸡·····	(275)
家庭怎样自制道口烧鸡·····	(276)
怎样自制酱鸭·····	(276)
怎样做香酥鸭·····	(277)
怎样烹调南京板鸭·····	(277)
肥鸭怎样解腻去腥·····	(278)
怎样烤鹅肉·····	(278)
怎样将鹅肉烤出苹果香味·····	(278)
怎样吃节日剩鸡鸭·····	(279)
怎样煎鱼不粘锅·····	(279)
烧鱼怎样防破碎·····	(280)
形体大的鱼怎样切段·····	(281)
怎样把活鱼做得鲜美·····	(281)
活鱼宰杀后什么时间烹调·····	(282)
怎样烹调才能恢复冻鱼鲜味·····	(282)
怎样做好熏鱼·····	(282)
怎样烹调鳊鱼味美·····	(283)
没有鳊鱼怎样做出鳊鱼味·····	(283)
怎样烹制明太鱼·····	(284)
怎样吃鱼头·····	(284)
怎样制作鱼冻·····	(284)





怎样将小鱼做成酥鱼·····	(285)
油炸小鱼怎样挂糊好·····	(285)
怎样吃鱼骨刺·····	(285)
怎样用鱼鳞做糕·····	(286)
蒸鱼什么时间入锅·····	(286)
烧鱼怎样入味·····	(286)
烹制鱼什么时间加姜好·····	(287)
怎样使炖肉有水果香味·····	(287)
怎样使螃蟹增肥增重·····	(287)
怎样防止蒸蟹掉脚·····	(288)
怎样烹制螃蟹鲜香·····	(288)
怎样开蟹取肉·····	(288)
怎样用蟹壳制佳肴·····	(289)
怎样烹制田螺·····	(289)
怎样使鲜虾味更鲜·····	(290)
怎样给虾仁上浆·····	(290)
怎样清蒸甲鱼·····	(290)
怎样红烧甲鱼·····	(291)
怎样食用淡菜·····	(291)
怎样做甲鱼汤·····	(291)
怎样做鱼汤味鲜美·····	(292)
做鸡蛋汤怎样打蛋花·····	(292)
怎样用不新鲜的鸡蛋打蛋花·····	(293)
没有奶油怎样做奶油味汤·····	(293)
怎样把汤做得味美·····	(293)
做汤是用冷水还是热水·····	(294)





目 录

汤做咸了怎么办·····	(294)
使用老汤有何好处·····	(295)
怎样处理老汤·····	(295)

六、食品药用妙用窍门 ····· (296)

香蕉的药用价值怎样·····	(296)
苹果可治 3 种病·····	(296)
梨的药用价值·····	(297)
柠檬的药用价值·····	(297)
荔枝的药用价值·····	(297)
枇杷的药用价值·····	(297)
柿子可治 11 种病 ·····	(298)
橘子全身都是药·····	(298)
猕猴桃的药用价值·····	(299)
西红柿的药用价值·····	(299)
生菜的药用价值·····	(300)
大葱的药用价值·····	(300)
葱头可治 6 种病·····	(301)
生姜可治 9 种病·····	(301)
大蒜的药用价值如何·····	(302)
萝卜可治 8 种病·····	(302)
土豆能治何病·····	(303)
韭菜的药用价值如何·····	(303)
辣椒可治 7 种病·····	(304)
芹菜的药用价值如何·····	(305)
常见瓜果蔬菜的药用价值·····	(305)



目 录

西瓜可治 8 种病·····	(306)
黄瓜的药用价值·····	(307)
红枣可治 8 种病·····	(307)
核桃可治何病·····	(307)
花生米可治 6 种病·····	(308)
黑芝麻可治 4 种病·····	(309)
枸杞可治 5 种病·····	(309)
绿豆可治 7 种病·····	(310)
蜂蜜可治 13 种病 ·····	(310)
牛奶可治 6 种病·····	(311)
豆腐可治 8 种病·····	(312)
鲤鱼的药用价值如何·····	(312)
各种鱼的药用价值·····	(313)
狗肉的药用价值如何·····	(313)
各种畜肉的药用价值·····	(314)
动物内脏的药用价值·····	(314)
醋可治 28 种病 ·····	(315)
食盐可治 26 种病 ·····	(317)
茶叶的药用价值 14 条 ·····	(319)
啤酒的药用价值如何·····	(320)
葡萄酒的药用价值·····	(321)
明矾的 5 个妙用·····	(321)
淘米水妙用 15 术 ·····	(321)
面汤的妙用·····	(322)
橘皮妙用 15 术 ·····	(323)
蛋壳妙用 10 术 ·····	(324)



残茶妙用 13 术	(324)
砂糖妙用 6 术	(325)
食盐妙用 32 术	(326)
醋的妙用 20 术	(328)
白酒妙用 11 术	(329)
葡萄酒妙用 5 术	(330)
啤酒妙用 13 术	(330)
牛奶妙用 12 术	(332)
小苏打妙用 6 条	(332)
花椒妙用 5 术	(333)
电冰箱妙用 12 术	(333)
冰块妙用 5 术	(334)
微波炉妙用 4 术	(335)
压力锅妙用 5 术	(335)

七、厨房电器具使用保养维修窍门

(337)

怎样正确使用电饭锅	(337)
电饭锅煮米汤外溢怎么办	(337)
电饭锅煮饭不熟怎么办	(338)
电饭锅焦饭怎么办	(338)
电饭锅不能自动保温怎么办	(338)
电饭锅煮饭怎样防出夹生饭	(339)
怎样防止电饭锅内干硬层	(339)
电饭锅指示灯坏了如何办	(340)
怎样更换电饭锅保温器	(340)
电饭锅电源插座打火怎么办	(341)



电饭锅内锅底变形怎么办·····	(341)
怎样快速除掉电饭锅焦巴·····	(342)
电饭锅触点开关坏了怎么办·····	(342)
电饭锅怎样节约用电·····	(342)
如何正确使用电炒锅·····	(343)
自动电炒锅温度失调怎么办·····	(343)
电炒锅插销坏了怎么办·····	(344)
电炒锅插头发烫怎么办·····	(344)
电炒锅节电三法·····	(344)
怎样用电烤箱炸花生米·····	(345)
怎样用微波炉榨取果汁·····	(345)
怎样使用微波炉炒菜·····	(345)
使用微波炉怎样防夹生·····	(346)
怎样用微波炉制香味巾纸·····	(346)
怎样除掉微波炉异味·····	(347)
怎样安全使用微波炉·····	(347)
怎样正确使用电磁炉·····	(348)
怎样更换电炉上的电阻丝·····	(348)
电炉丝烧断了怎么办·····	(348)
电热杯内胆变色怎么办·····	(349)
怎样延长热得快寿命·····	(349)
电冰箱电源怎样布线·····	(349)
冰箱与组合音响应距多远·····	(350)
怎样计算电冰箱耗电量·····	(350)
怎样安全使用电冰箱·····	(350)
怎样预防冰箱肠炎·····	(351)

怎样除去冰箱霉菌·····	(352)
怎样使吸味器再生·····	(532)
没有吸味器怎样清除异味·····	(353)
怎样减少冰箱结霜·····	(353)
有除霜装置的冰箱怎样除霜·····	(353)
无除霜装置冰箱怎样除霜·····	(354)
怎样掌握除霜时间·····	(354)
怎样知道冰箱封条严不严·····	(354)
怎样保养磁性门封条·····	(355)
冰箱门开启沉重怎么办·····	(355)
封条变形不平怎么办·····	(355)
磁性封条扭曲怎么办·····	(356)
磁性封条产生裂缝怎么办·····	(356)
箱门关闭与箱体不平行怎么办·····	(356)
怎样使老化封条再生·····	(356)
磁性封条老化箱门关不严怎么办·····	(357)
冰箱出汗怎么办·····	(357)
冰箱侧面发热怎么办·····	(358)
电冰箱灯不亮怎么办·····	(358)
电冰箱灯不灭怎么办·····	(358)
日本冰箱灯泡坏了怎么办·····	(359)
冰箱漆面出现裂痕怎么办·····	(359)
冰箱压缩机管路漆脱落怎么办·····	(359)
怎样调节冰箱温度·····	(359)
怎样防止冷冻室食物粘住·····	(360)
怎样清除冷凝器灰尘·····	(360)

怎样清除冰箱外表的污物·····	(360)
怎样预防冰箱“心脏病”·····	(361)
电冰箱压缩机不启动怎么办·····	(361)
压缩机开停频繁怎么办·····	(362)
怎样区别冰箱非故障现象·····	(362)
冰箱哪些响声是故障现象·····	(363)
冰箱出现放炮声怎么办·····	(364)
怎样消除冰箱噪音·····	(364)
压缩机噪音过大怎么办·····	(365)
怎样消除冰箱嗡嗡声·····	(365)
电冰箱影响睡眠怎么办·····	(365)
鱼肉多冰箱小怎么办·····	(366)
怎样防止冷冻室冷气外溢节电·····	(366)
怎样合理调节控温旋钮节电·····	(366)
怎样降低冷藏室温度节电·····	(367)
怎样利用食物解冻节电·····	(367)
外出旅游冰箱怎么办·····	(367)
冰箱在冬季是否停用·····	(368)
停用的冰箱怎样保养·····	(368)
冰箱停用后怎样启动·····	(369)
冰箱停电怎么办·····	(369)
怎样安装换气扇·····	(369)
怎样使换气扇的挡风板张开·····	(370)
怎样用锯末清洗换气扇·····	(370)
怎样用清洗精清洗换气扇·····	(370)
清洗换气扇怎样防污手·····	(371)

怎样提高抽油烟机使用效果·····	(371)
怎样确定抽油烟机高度·····	(371)
抽油烟机怎样易清洗·····	(372)
抽油烟机怎样防油尘污染·····	(372)

八、厨具使用保养维修窍门····· (373)

怎样知道液化气炉漏气·····	(373)
液化气罐漏了气怎么办·····	(373)
冬季怎样把液化气烧完·····	(374)
液化石油气冒黄火苗怎么办·····	(374)
液化气冒红火苗怎么办·····	(375)
煤气灶回火怎么办·····	(375)
怎样防止液化气炉被风吹灭·····	(376)
怎样节省煤气液化气·····	(376)
烧开水怎样节省燃料·····	(377)
蜂窝煤炉芯裂了怎么办·····	(378)
蜂窝煤炉口裂了怎么办·····	(378)
怎样防止炉壁结焦·····	(378)
怎样使炉膛坚固耐用·····	(379)
怎样把铁锈炉子翻新·····	(379)
怎样快点蜂窝煤炉·····	(379)
加蜂窝煤时哪面朝下·····	(380)
蜂窝煤炉上火慢怎么办·····	(380)
怎样将厚煤饼切薄·····	(380)
怎样利用蜂窝煤碎煤·····	(381)
烧蜂窝煤怎样省煤·····	(381)

怎样知道煤炉产生煤气·····	(381)
怎样除掉煤烟臭味·····	(382)
火炉中有煤臭味怎么办·····	(382)
烟筒怎样接缝安全·····	(382)
烟筒堵塞怎么办·····	(383)
怎样防止烟筒被腐蚀·····	(383)
怎样除掉煤油中水分·····	(383)
怎样去掉煤油炉烟味·····	(384)
怎样去掉室内煤油炉烟味·····	(384)
怎样快速熄灭煤油炉·····	(384)
怎样使用不粘锅·····	(384)
什么原因使压力锅爆炸伤人·····	(385)
怎样防止压力锅爆炸伤人·····	(385)
怎样掌握食物烹调时间·····	(386)
米饭粘了锅底怎么办·····	(386)
怎样把压力锅擦亮·····	(387)
压力锅把松动怎么办·····	(387)
怎样延长压力锅圈寿命·····	(387)
怎样把漏气锅圈整新·····	(388)
怎样利用压力锅报废圈·····	(388)
怎样从代号上识别真假不锈钢锅·····	(388)
产品没打代号怎样识别真假不锈钢锅·····	(389)
怎样保养不锈钢锅·····	(389)
怎样防止铝锅变黑·····	(390)
怎样延长铝锅寿命·····	(390)
铝锅没有蒸架怎么办·····	(390)

怎样快速擦铝锅·····	(391)
怎样快速除掉铝锅焦迹·····	(391)
怎样防止铝炒锅底裂纹·····	(392)
怎样修补铝锅漏洞·····	(392)
铝锅破损面大怎样修理·····	(392)
怎样除去铁锅上黑污·····	(392)
怎样去掉新铁锅铁味·····	(393)
怎样除去铁锅腥味·····	(393)
怎样使铁锅经久耐用·····	(393)
怎样防止铁锅遇冷炸裂·····	(393)
怎样防止铁锅里面生锈·····	(394)
怎样防止铁锅底起层剥落·····	(394)
怎样防止熟铁锅锅底开裂·····	(394)
铁锅炒菜用什么铲子·····	(395)
怎样修补铁锅·····	(395)
怎样选购火锅·····	(395)
哪种火锅质地最好·····	(396)
怎样防止铜火锅炸裂·····	(396)
怎样快速点燃火锅·····	(396)
怎样安全使用酒精火锅·····	(397)
怎样防止新沙锅漏水·····	(397)
怎样防止沙锅炸裂·····	(397)
沙锅端离火源后放在什么地方·····	(398)
怎样使瘪壶复原·····	(398)
壶把烫手怎么办·····	(398)
怎样防止水缸冻裂·····	(399)



怎样修补水缸·····	(399)
怎样使新玻璃杯坚固·····	(399)
使用玻璃杯倒水怎样防炸裂·····	(400)
怎样将摞紧的玻璃杯分开·····	(400)
怎样打开玻璃罐头·····	(400)
怎样打开紧闭瓶盖·····	(401)
搪瓷器皿碰掉瓷釉怎么办·····	(401)
搪瓷器皿有漏洞怎么办·····	(401)
怎样修补瓷器·····	(401)
陶土茶杯胆打碎怎么办·····	(402)
气压暖水瓶出水不畅怎么办·····	(402)
怎样防止气压暖水瓶水垢上泛·····	(403)
怎样延长热水瓶保温时间·····	(403)
怎样打开锈牢的热水瓶塞·····	(404)
怎样巧开奶嘴·····	(404)
塑料菜板变弯怎么办·····	(404)
怎样防止木砧板开裂·····	(404)
水龙头漏水怎么办·····	(405)
水龙头向上冒水怎么办·····	(405)
水龙头怎样节水·····	(405)
水龙头变黑怎么办·····	(406)
水表变黑怎么办·····	(406)
自来水管怪声如何消除·····	(406)
水池堵塞怎么办·····	(407)
怎样防止洗菜瓷盆破损·····	(407)
怎样消除洗菜盆水管油渍·····	(407)



怎样自制削土豆器·····	(408)
怎样鉴别刀钢的质量·····	(408)
能不能在缸沿上磨刀·····	(408)
怎样在磨刀石上磨刀·····	(408)
没有磨刀石怎样磨刀·····	(409)
怎样正确使用菜刀·····	(409)
菜刀生了锈怎么办·····	(409)
菜刀把掉了怎么办·····	(410)
厨房有哪些污染·····	(410)
怎样防止厨房污染·····	(410)
怎样清除厨房纱窗污垢·····	(411)
怎样去掉厨房地面污垢·····	(411)
怎样去掉厨房玻璃上油垢·····	(411)
怎样自制餐具清洁剂·····	(411)
怎样有效使用洗涤剂·····	(412)
怎样使用去污粉·····	(412)
怎样用高温给餐具消毒·····	(412)
怎样用药物给餐具消毒·····	(413)
消毒后餐具怎样存放·····	(413)
怎样刷洗炒菜锅·····	(413)
菜板要经常清洗·····	(413)
怎样清洗菜板·····	(414)
怎样去除塑料盆痕迹·····	(414)
怎样去掉脸盆污垢·····	(414)
怎样去掉茶锈·····	(415)
怎样去掉咖啡壶污垢·····	(415)

一、贮存保管窍门

❖怎样防止致癌物质污染米面

黄曲霉素是致癌物质,家庭中米面在阴雨高温季节最易受到它的污染。怎样防止黄曲霉素污染呢?

1. 存放米面的容器要干燥清洁,尽量减少米面含水量,存放位置要离水源远一些,保持通风干燥,经常晾晒,周围可放些装石灰的纸袋,以便吸去周围水分。

2. 注意温度,存放米面最佳温度是 $8\sim 15^{\circ}\text{C}$,经常通风透气,晾晒后的米面,应散尽余热以后再装袋入缸。

3. 高温多雨时,要经常检查存放的米面,发现已受了污染的米面要及时处理。大米受了黄曲霉素污染怎么办?黄曲毒素主要分布在米糠层内,此层毒素较米心高数倍。因此,只要淘米时反复加水搓洗即可除掉,也可在熬粥、煮饭时加些碱面,污染严重的米面则不能再食用。

❖怎样防止大米生虫发霉

1. 花椒防蛀:花椒是天然抗氧化物,又有特殊气味。用花椒 20 粒加适量水煮沸后晾凉,把干净布袋浸泡 2 小时后,晾干。然后将晾干的大米装入,再用纱布包一些花椒分别放

入米袋上、中、下部位,扎紧袋口,置通风干燥处,可防虫、防霉、防鼠。

2. 海带防蛀:把海带和大米按 1:100 比例混装,一周后可吸收米中水分 3%,取出后再将海带晾干,继续使用,可保大米不生虫。

3. 大蒜防蛀:在米缸中放入适量的蒜头、蒜瓣,或生姜、辣椒干。

4. 山苍子防蛀(中药):将山苍子捣碎放入小盘中,然后置于米缸盖严,不仅可杀虫且有消除致癌物质——黄曲霉素作用。用量每 10 公斤米用山苍子 10 粒即可。

5. 白酒防蛀:将适量白酒装入瓶中,然后将白酒瓶埋入粮缸,口不要盖,露出粮面,然后将粮缸封严,可杀死米虫。

6. 甲鱼壳防蛀:用铁丝捅出甲鱼壳中的骨髓,再用热水洗净,晒干后放入米缸中,就可防止蛀虫和飞蝴蝶,一般 25 公斤米的缸中,放三、四个甲鱼壳即可。

◇怎样使用缺氧法灭米虫

用缺氧法防蛀效果好。方法是将大米在通风处晾干,筛去杂质,装入双层塑料袋内,袋不能漏气,装米后用手驱净袋内空气,扎紧袋口米虫缺氧而不能生出,已生出的也会灭净。

◇大米生了虫怎么办

夏季存放的大米(或小米)要及时查看,一旦发现生虫不要拿去晒太阳。可将生虫的米分装入小塑料袋内,放进电冰



箱冷冻室冷冻 10 小时,不仅可杀死成虫,且可杀死幼虫和虫卵,取出后筛出死虫即可。此方法也适宜于其它生虫的粮食,如豆类、面粉等。

❖怎样防止小麦生虫

存放小麦的危险敌人是米象。预防米象的方法是将小麦晾晒干后,倒在缸内,另取家槐树叶适量铺盖在麦粒上面即可。

❖绿豆生虫有何危害

绿豆、红小豆很容易生虫。一旦生虫后营养可损失 50% 以上,发芽率降低 60% 以上,所以危害很严重。而且虫对豆污染也很严重。

❖怎样防止绿豆生虫

1. 开水浸烫法:将绿豆放入盆内,倒进开水浸烫,注意搅拌均匀,半分钟内即可将虫卵杀死,捞出后晾干,放入容器中,用盖盖严。

2. 植物油搅拌法:将绿豆筛净晒干,加适量的花生油或棉籽油搅拌均匀,使豆表面覆盖一层油脂,这样使虫不能在豆上产卵,已产的卵由于受油围置,使卵内原生质停止活动而凝固,虫卵及幼虫可在几分钟内被杀死。





❖怎样防止大豆走油

存放大豆容易走油,尤其在夏季,先在种脐部位出现红色斑点,继而红色扩大,颜色加深,豆皮失去光泽,易破粒脱皮,大豆走油后不仅降低脂肪含量,也影响蛋白质利用。用这样豆做菜颜色发红,吃起来有异味,做豆腐、豆浆吃起来发酸。

大豆走油主要是高温、高湿造成的,大豆在室温 25℃,水分超过 13% 时,就会走油,且易产生霉菌。因此,存放的大豆应保持充分干燥,经常翻搅通风,如发现返潮,可在日光下晾晒,然后晾凉,盖严保存。

❖怎样防止蚕豆变色

新鲜蚕豆贮藏过程中颜色会逐渐加深,防止方法是将蚕豆装入干燥容器中,盖好盖,置避光处保存。

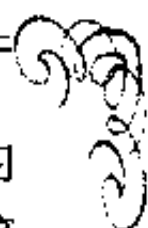
蚕豆贮存最佳环境在 5℃ 以下,水分含量在 11% 以下。

❖怎样防止花生米生虫

花生米是一种高油质、高蛋白的油料作物,特别在夏季,不只容易走油,还易生虫发霉,甚至出现哈喇味。这里介绍几种有效的保管方法:

1. 将花生米晒干晾凉后,用装食品的塑料袋装起来,袋中放入 1 小包花椒,扎紧袋口,置于干燥通风处,避光保存。
2. 将花生剥壳晾干,用水淘净,再用开水浸烫 15 分钟左





右,将虫卵杀死,然后捞出控干,趁热拌上细盐和五香粉,拌匀后摊晾片刻,重新晒干(1~2天,不可暴晒),晒至用牙咬即碎为好,然后用食品塑料袋装好,扎紧袋口。

3. 如数量少,也可在花生米上喷一些白酒,也有防虫保鲜作用。

❖怎样存放面包可以防干防霉

将面包放入加盖的陶瓷或玻璃容器中,再在底部放一块生土豆或一把食盐,这样即可防干又可防霉,如将面包放入塑料袋内再放一根洗净芹菜可保新鲜可口。

❖切面怎样保鲜

买回来切面一时吃不完,湿着存放容易粘块发霉,晾干后煮时费火费时,也不好吃。可根据每餐食用量分装若干塑料袋内,然后放入冰箱冷冻室内存放,这样可以随吃随煮。冷冻了的切面,只要下入沸水中用筷子稍一搅即散开。

❖冰箱怎样存放油炸食物

油炸过的食物,如炸鱼、油条、糕点等,由于经高温消毒且水分较少,不易变质,短期内不需在冰箱存放。如需在冰箱中放时,可用塑料袋装起来,将袋口扎紧,这样可以防止冰箱内水分进入袋内而引起食物变质。



❖没有冰箱怎样存放豆腐

豆腐蛋白质含量高,含水量大,夏天极易变质,介绍以下方法可使豆腐保鲜。

1. 盐水泡:在开水中放一些食盐(50:1),晾凉后再将烫过的豆腐放入盐水中浸泡,可存放10天以上。
2. 锅蒸:将豆腐用清水洗一下,放入锅中蒸几分钟,晾凉存放。蒸的时间不易长,火不易太大,以免形成蜂窝状。
3. 开水烫:将豆腐切成小块,浸入开水中烫2分钟后立即放入冷水中存放,这样可以存放2~3天。
4. 冷水浸:将豆腐直接浸入冷水中,每天换1~2次水,可存放1~2天。
5. 将豆腐泡在泡过茶的茶缸中,可存放4~5日,且味道可口。

❖怎样存放生日蛋糕保鲜

生日蛋糕一时吃不完,可将蛋糕放入一只不透气的罐内,再放一块面包或苹果,几天内可保其新鲜。

❖蛋糕放硬怎么办

蛋糕一旦放硬后,可放在平底锅中,加上一些食油,用中火热一热,即可回软。

如将蛋糕变热以后,装在一个盘子里,在上面洒一些白兰



地酒,即可成为一道非常可口的饭后点心。如没有白兰地,也可用其他水果酒代替。

❖ 饼干放硬了怎么办

不论筒装、盒装还是袋装、散装的饼干,都不宜存放时间过久,最长不得超过 30~60 天。如果存放时间过长变得干硬了,可将饼干放在烘干炉中加热几分钟即可松脆可口,无烘烤设备也可放入高压锅烘。

❖ 怎样防止饼干返潮

饼干返潮易于发霉,可将一块生石灰用布包好,置入盒内将饼干盒盖好,放在通风干燥处即可。

❖ 怎样使硬面包回软

面包在家中存放的时间长了,就会变硬。遇到这种情况,可将面包放在盛有温水的蒸锅屉中,再加少许醋于温水中,盖上锅盖,过一夜即可回软。

❖ 外出旅行时怎样使面包回软

如外出旅行,面包放硬了,可用原有的包装蜡纸,将硬面包包好,外面再用几层湿纸裹住,装入塑料袋内,扎好袋口,一夜后即可回软。



❖怎样切面包不碎

切大块面包时,如果将刀烧热后再切,面包切出来整齐,不粘不碎,切薄切厚均可切好。

❖怎样存放鲜酵母

鲜酵母是高蛋白微生物,比较娇嫩,存放温度高了易霉变,温度低了会降低发酵能力。鲜酵母宜存放在 4°C 左右温度中,家庭对此温度不易掌握,可装入塑料袋中置于冰箱冷藏室,保存10天以上;也可装在密封袋里,浸在 15°C 的冷水中,存放2~3天;如将其晾干,可存放3~5天。由于鲜酵母不易存放,一次不可多买。

❖怎样判断酵母是否新鲜

鲜酵母是酵母厂选择纯菌培养的,用来做馒头既好吃又卫生,且富有营养,但鲜酵母是难于存放的。怎样判断酵母是否新鲜呢?方法是将酵母放入碗中研碎,再倒入些温水,加一汤匙糖,等5分钟后,如碗中起泡了,说明酵母是新鲜的,可以用来发面。如果不起泡,说明酵母不新鲜,不宜再用。如碗中起泡,但出现发黑部分可除掉,余下的仍可再用。



❖怎样存放面肥

面肥是家庭制作馒头的酵种,既容易发酸变霉,又易干燥结块。存放方法是将面肥装在干净的塑料袋里,扎好袋口,即使在夏季也可存放5~6天。使用时取出用温水泡开即可使用。

❖面肥酸了怎么办

面肥存放时间长了,会有一股酸味,气温越高,酸味越重。用这种面肥蒸出的馒头,味道不好,遇到这种情况,可在发面中打入一个鸡蛋搅匀,不仅除酸味,而且蒸出的馒头松软可口,味道鲜美。

❖怎样防止馒头变硬

做好的面食,放时间一长就会变硬,如馒头、油饼刚做出来十分可口,但时间一长就变得又硬又皮了。

面食变硬原因并不仅仅是水分蒸发而引起的,而是一种淀粉沉淀现象。只有防止其淀粉沉淀才能防止变皮变硬。方法是封好盖严,并放在阴凉的地方,像馒头、油条可用油纸包起来,也可盖上一层湿布,以延缓变硬过程。



❖怎样防止馒头拉粘丝

在高温的季节,掰开馒头看时会有缕缕丝状,这是因为馒头中寄生了腐败杆菌的缘故。为防止馒头出现粘丝应注意以下几点。

1. 蒸馒头时火可大些,时间长些,保证馒头核心部位的腐败杆菌杀死。

2. 夏季蒸馒头时,和面时适量加些醋,在酸性情况下,腐败杆菌的生长可得到抑制。

3. 对蒸好的馒头一时吃不完,宜放在阴凉通风处保存,以降低馒头温度,湿度(腐败杆菌适宜在 $32\sim 35^{\circ}\text{C}$,湿度在 40% 以上条件下生存)。

粘丝轻微者,多蒸一会儿可食用,严重的不能再食用了。

❖怎样冻存馒头

将多买的馒头装入塑料食品袋中,扎好袋口,放入冰箱冷冻室,待食用时取出,立即用沸水锅蒸五六分钟。这种方法存放的馒头蒸后松软、个大,喷香可口。

❖怎样速冻饺子

包好的饺子一次吃不完,可放冰箱速冻存放。方法是在冷冻室铺一层干净白纸,将包好的饺子摆入冷冻室使之保持距离。冰箱启动后 20 分钟左右(或开动速冻钮),打开冷冻



室,见饺子外皮发硬后,取出来放入食品袋中,扎好袋口,放入冷冻室。食用时取出直接放入沸水中煮熟,其味道不变。

◇怎样存放小磨香油

小磨香油易于酸败,其香味挥发尤速。存放的方法是将新鲜的香油装入小口颈玻璃瓶中,按 500 克加入 1 克的比例加入细盐后,摇动瓶子至食盐溶化,盖严盖放阴暗处使之沉淀 3 天,然后将麻油倒入一只棕色的玻璃瓶中,注意不使用橡皮塞,而应用木塞或其它金属盖盖紧,放在阴暗处保存。

◇怎样防止植物油哈喇味

食油中含有一种亚油酸成分,易与空气中的氧产生化学反应,在科学上称为“油脂氧化”。哈喇味就是油脂氧化的结果。存放食油一是要避免与空气中氧的接触,二是要增强食油的抗氧化能力。

1. 盛油的容器要洁净干燥,装油后塞紧木塞,盖严瓶盖。
2. 避免光照,宜选用棕色、绿色玻璃瓶或陶瓷器皿,并避高温、避阳光。
3. 及时清除油内杂质,绝不要给油带进水分。油中已有水分时要加热蒸发掉,但不要用高温。
4. 维生素 E 是抗氧化剂,每 500 毫升食油可加维生素 E 一粒。此外,还可在油中放入 30% 丁香油或 2% 生姜。
5. 炸过食品的油,抗氧化能力降低,不宜长期存放,如混浊可再炸几片蔬菜,去除杂质便于保存。





❖怎样存放荤油

1. 在炼油时火大一些,炼的老一点,以减少水分。
2. 炼油时加适量天然抗氧化剂,如花椒、大料、橘皮、丁香、生姜等,也可加一粒维生素 E。
3. 在炼好的油中加些粗盐,或在油层上倒一些豆油,也可在油中加块萝卜。
4. 放入一些茶对油也有防“哈喇味”的作用。

❖有哈喇味的油怎么办

食油有了哈喇味,吃起来刺喉咙,也不卫生,可用下法除掉。方法是视油数量及“哈味”程度,确定碱水浓度,一般可用相当油量的 6% 左右的碱溶液与油混合,放在火上熬煮,边熬边搅动,开始搅快些,同时用白色汤匙舀油看油的变化,待出现棉絮状物时,可放慢搅动速度,直至火碱与“哈味”物质化合完毕,停止搅拌,离火放凉,用滤纸滤过后,再用白纱布多折几层过滤后即可食用。

❖酱油醋长白醭怎么办

酱油、醋放置一段时间常会在表面生长些白醭,这是产醭酵母菌和霉菌作怪,用下法可预防:

1. 盛装醋、酱油的瓶子要用开水冲烫干净,袋装的酱油、醋,宜随吃随往瓶中倒,不要沾生水。





2. 瓶中加些食盐或白酒,一般酱油含盐量为 18%~20%,当食盐含量达 30%时,可抑制产醭菌;白酒也能防止醭菌生长,还可使醋变香。

3. 在酱油瓶中放置一个装芥子的纱袋,可防醭菌生长。

4. 产醭菌为喜气菌,若在瓶中倒入些香油,浮于上层形成油面,既可将空气中的菌拒之门外,又可将瓶内菌杀死。

如一旦酱油、醋瓶中产生白醭菌时,可剥三五瓣大蒜洗净晾干后放入瓶中,几天后白醭菌即可消失。

◇怎样防止食盐返潮变苦

食盐中含有氯化镁,这种物质可吸收空气中水分,且易溶于水,因而在高温多雨季节食盐往往返潮,还有一种苦味,只要将氯化镁除掉,即可防止食盐返潮。方法是把买来的食盐在锅中炒一下,氯化镁遇热会变成氯化氢和氧化镁,氯化氢是气体,能挥发掉,氧化镁为白色粉末不溶于水,经这样处理后食盐就不会再返潮。

此外,还可以在食盐中拌些淀粉,既可防潮,又能保持盐的味道。如在高温阴雨季节,可买些精盐,精盐是加工后的纯盐,不会返潮。

◇怎样保存加碘盐

加碘盐是用碘化钾按一定比例与普通食盐混匀,专供缺碘和甲状腺肿高发区使用的。许多人由于保存使用不当而失去作用。碘是一种比较活泼、易于挥发的元素,含碘食盐在贮



存期间可损失 20%~25%，加上烹调方法不得当，又损失 15%~50%，因此使用加碘食盐，贮存容器要加盖盖严，并快取快盖，同时在炒菜时不要先加盐，应在菜即将出锅时加盐，防止高温挥发减少含碘量降低效果。

❖怎样保存巧克力

巧克力到了夏天会变得软烂，有时表面还会发花白。下面介绍一个夏天也可使巧克力保持硬脆的方法，即将巧克力装入塑料袋中，扎紧袋口，置冰箱冷藏室保存即可。

❖怎样防止食糖溶化结块

在高温阴雨季节，食糖容易返潮溶化或结成硬块，给食用带来不便。

食糖溶化或结块，都是因吸收了水分形成的。前者是由于外界温度变化不大，吸收水分较多造成的；后者则是因为吸收水分后，突遇高温，表面水分迅速蒸发，内部水分依然存在，而出现了重新结晶成块的现象。

为防止这两种现象产生，在买糖时应注意不买那些受过潮的糖，买回后封严盖好，减少与空气接触，放在温度低又通风干燥处。此外，在糖罐中放几块胡萝卜，也可防止结块发硬现象产生。



❖ 食糖结块发硬怎么办

食糖一旦结块发硬,不要敲打,可在食糖上面敷上一块湿布,使之重新受潮,结块散开;在罐中放几块苹果或梨,也可收到同样效果。

❖ 怎样逐出糖罐中蚂蚁

蚂蚁喜甜食,常窜入糖罐中为害,预防的方法是在糖罐周围放几块旧橡皮或橡皮筋,蚂蚁遇此味即逃之夭夭。已经成群入罐的蚂蚁,可在糖罐内插一只竹筷,蚂蚁即会成群结队爬上来。

❖ 蜂蜜沉淀怎么办

蜂蜜存放日久,会沉淀在瓶底,食用很不方便。这时可将蜜罐放入加有冷水的锅中,徐徐加热,当水温升到 $70^{\circ}\sim 80^{\circ}$ 时,沉淀物即溶化,且不会再沉淀。

❖ 怎样防止茶叶变色走味

茶叶中有一种烯菇类物质,具有吸潮、吸味作用,同时茶叶又怕光线照射,具有挥发性。如存放不当,会出现变色走味现象,怎样存放茶叶才能色香味俱佳呢?

1. 选好容器:如数量多,可选用保温性好的暖水瓶或洁



净干燥的铁皮罐筒。方法是先在筒罐底部或周围放上些干净的白色厚纸,再将茶叶装入,盖好盖子。如茶叶不多,可用铁制的彩色茶听、有色玻璃瓶或陶瓷罐存放;其中以双层盖的铁制彩色茶听和长颈锡底筒为最好;如用陶瓷瓶则以口小腹大为宜;如用玻璃瓶最好有橡皮垫,以便密封。

2. 存放前应将茶叶晾一晾,再装入备好的容器。要装满装足,尽量减少瓶中空气。如茶叶较多,可分成若干小包,用白纸包好,再放入容器,然后用干净的白布包些石灰或干木炭,放在容器底部和上部,如在茶叶中放些茉莉花还可增加香气,但不宜多,以免水分蒸发使茶叶受潮发霉。茶装好后要封严,最好用白腊封口。

3. 容器宜放在室内干燥的地方,并避免阳光照射,也不要和烟、酒、香水、肥皂等放在一起,以防串味,存放茶叶最佳温度为 $5\sim 10^{\circ}\text{C}$ 。

❖ 茶叶返潮发霉能晒吗

茶叶保管不当会受湿返潮,甚至发霉。此时绝不能利用日晒复干,日晒后的茶叶会变得苦涩难喝,高档茶也会变得品质低劣。

❖ 茶叶受潮后怎么办

茶叶受潮后要及早处理,方法是将茶叶放在铁筛或铁锅中用文火烘一烘,温度不易太高,边烘边翻搅抖动,去潮后摊晾在桌面或板面上,晾凉后收藏。



对于发霉的茶叶,可放在锅中多烘几分钟,即可复原。受过潮或发霉的茶叶,经上述处理后应妥为保存。

❖喝剩下咖啡怎么办

喝剩下咖啡不要倒掉,可放入制冰盆中,放在冰箱冷冻室内,使之结成冰块,下次喝咖啡时当冰块用,味道很美。

❖没喝完的啤酒怎样保鲜

啤酒开瓶后,由于剩余部分二氧化碳气消失,酒也就淡而无味了。如遇到开瓶喝不完时,可取一个清洁的橡胶翻口瓶塞(即医用的葡萄糖瓶塞),将啤酒瓶迅速盖好,放入阴凉处,此法可使啤酒在一段时间内仍然保持原新鲜味。

❖怎样防止黄酒变酸

在黄酒中放几颗红枣,即可使黄酒在较长时间内不酸,喝起来味道更醇香。

❖怎样存放高级香烟

将香烟用纸包好,外套两层塑料袋密封,放入冰箱冷藏室底层,可安全度夏。此法也适于保管彩色胶卷。



❖怎样贮存可可

可可不仅易变质,还易串味、挥发。可可应密封在清洁无味的罐头瓶中,置于阴凉通风处保存。

❖怎样延缓鱼的生命

如果买回的活鱼当时不吃,要想使其多活些日子,可用以下方法。

1. 在活鱼嘴里灌几滴白酒,然后放在阴凉黑暗之处,鱼盆盖上能透气的东西,即使在夏天也能存活 3~5 天。

2. 用浸湿了的纸贴在鱼的双眼上,即可使鱼多存活 3~5 小时。

如长途携带活鱼,可将鱼灌酒后装入有水的塑料袋中,既方便又安全。

❖怎样存放鲜鱼

鲜鱼数量多,又没有冰箱,可用以下方法保存。

1. 将鱼的内脏和两腮除净,保存鱼鳞和体表粘液,将鱼放入冷却的食盐水中浸泡一昼夜,取出晾干后,涂上菜油,挂起来晾干备用。食盐有脱水作用,鱼体含水量减少后,细菌和酶类就受到抑制,从而达到短期保鲜目的。用盐量可在 15%,气温高适当增加,最高不超过 25%,这样腌过的鱼仍具鲜味,吃起来清嫩可口。



2. 将鲜鱼洗净,切成一寸见方的小块,待稍干后,撒点盐、洒点白酒,爱吃辣的可撒些辣椒粉,再倒入些菜油或香油,然后放入陶瓷缸内密封好,放在阴凉之处,可保鲜1年以上。

3. 如短期存放可用一些芥末放在盘内和鱼一起放入密封容器中,能存放3~5天。

4. 用食醋涂洗鱼体,也可存放一天。

◆存放鱼的最佳温度是多少

存放鱼的最佳温度是 -3°C ,此温度存放的鱼不失鲜味。温度再高或再低,都不利于鱼类保鲜,也会失去美味。

◆怎样防止咸鱼变质

咸鱼是用盐的脱水作用抑制杀灭细菌,阻止酶类对蛋白质的水解作用,而达到延续鱼类腐烂进程的目的。对当时不食用的咸鱼,可放在米糠中保管,也可以在鱼体上撒一些花椒、生姜、丁香或大豆粉、玉米粉。这样不仅防止咸鱼变质,也可防止咸鱼变味。

◆咸鱼发红怎么办

咸鱼在存放期如出现发红现象,表示鱼已开始变质,这是由一种红色的嗜盐细菌大量繁殖引起的。这种细菌的特点是在盐中生存,当盐、水和温度适当时即可大量繁殖生长。

对于已经发红的咸鱼应分别处理,如果发红初期,应及时





晾晒,减少水分,予以控制;如发红较重,可用盐水刷洗,除去粘液后还可食用;如鱼体呈暗红色,又出现哈喇味,就不能再食用了。

❖怎样给鲜鱼穿“冰衣”

许多人在冷藏鲜鱼时往往将鱼放入冰箱冷冻室即完事大吉,其实这是不正确的。这是因为鱼在冷藏过程中,由于空气中氧的作用,会使脂肪逐渐分解,使鱼味变苦,颜色变黄,这种变化对于带鱼、鲳鱼等多脂鱼更为显著。为减缓脂肪的水解与氧化过程,即使在低温冷藏时也要给鱼穿冰衣,以隔绝空气。

穿冰衣的方法是将鲜鱼先在冰箱中冻结,再取出放入塑料盒中,注入适量水,放入冷冻室速冻,待水结冰后,鱼即被包入冰间。这样鱼的保质期可大大延长,保鲜期在4个月以内。

此外,对于买回的冷冻鱼,当时也可采取这种方法,如鱼体较大,可分割后存放。

❖冰箱存鱼怎样防干缩

鱼存放冰箱中时间一长会失水变干,也影响鱼的鲜味。如在冷藏前先放在盐水中泡一下,不仅防干,还可保持鱼的鲜味。





◆活甲鱼怎样活冷藏

一时不食用的甲鱼,又要保其鲜活,可用冰箱冷藏,方法是將甲鱼捆好,放入冰箱底部的菜果盆内(温度控制在 0°C),过3~4个小时將果盒向上挪一格,直至放到冷藏室最上层,待甲鱼的四只脚全部缩回,用手触摸也不动弹,即可对其松绑,并在其身上盖张黑色或灰色的纸,这样甲鱼就进入“冬眠”状态。用此法可保存甲鱼1个月或更长时间,且甲鱼份量不减,鲜美味道不变。如食用时,即可将其从盒中取出,待其完全苏醒开始活动时,便可宰杀。

用此法还可保存黄鳝、河鳗等,只是要在菜果盒上盖一个有气孔的盖子(可用硬纸板做)。此外,所冷藏的一定是鲜活的,不曾受过损伤的。

◆怎样冷冻鲳鱼

鲳鱼又名平鱼,卵圆形,体侧扁,头小口小,肉细刺少,是名贵的食用鱼。

在冰箱中冷藏鲳鱼时,不能清洗鱼体,因为洗涤水会使其在冷藏过程中因脂肪氧化而使鱼体迅速变黄,并失掉鲜美味道,这是与其它鱼的不同之处。冷冻时将鲳鱼装进塑料袋内密封,再套上一只塑料袋并封好口,以免鱼脂味散发,污染其它食品,然后放入冰箱冷冻室速冻后存放。



❖怎样存放活蟹

活蟹一时吃不完不易存放,遇到这种情况可将蟹存入冰箱中。方法是将要存放的蟹挑选一下,除去死蟹,然后把活蟹放入冰箱底部抽屉型果盒中,使蟹呈自由状态,如撒入些黑芝麻或打入一只鸡蛋则更佳,这样可存放三五天,多则 15 天,还能吃到鲜活之蟹。

❖怎样存放对虾

对虾是名贵食品,易于变质,用不完的对虾应放入冰箱冷冻存放。方法是将经过挑选的对虾放在塑料盒中,排列整齐,第一层头部向上,尾对尾挤紧,然后进入冷冻室速冻,冻硬后,再注入清水,继续冷冻,冻结后套上塑料袋冻藏。

❖哪些对虾不宜冷藏

冷冻对虾前,应进行挑选。要冷冻的对虾甲壳应无黑变或轻度黑变,允许有黑箍一个,黑斑四处,虾尾允许轻微变色,甲壳可有轻微变色,或有轻微的自然斑点,不符合上述条件时,不宜冷冻存放。

❖怎样在冰箱内贮存鲜虾

鲜虾是高档菜肴原料,但在冰箱存放时,常因虾体变色走

味而影响食用。

现有一法可为你解忧。在鲜虾存入冰箱前,选用水或油余至断生,即可使红色固定,鲜味恒长。如欲留剥虾仁使用,可在虾仁中加清水后再入冰箱保存,这样即使存放时间长一些,也不会影响虾仁的色、香、味、质。

❖冻鱼怎样解冻

鱼含蛋白质较多,含水量也大,解冻过程中方法不当易于变质,怎样给冻鱼解冻呢?

1. 空气解冻:将鱼放在容器中,至于冰箱冷藏室下层近门处,该处温度为 4°C 左右,加上冰箱开和关温度波动较大,可促使其逐渐解冻,解冻时间为20~30小时。

2. 水解冻:将冻鱼放在水池或盆中使常温水淹没鱼体,并视水温不断更换水,当鱼体温达到 0°C 时,即可认为解冻过程完成,如能采用含盐浓度为4%~5%盐水解冻,既卫生又缩短时间。另外,有自来水设备的可采用流水解冻。

如在冬季也可将鱼放盆中,使之自然解冻,但在夏季气温高,解冻过程中易于变质,不宜采用。

❖怎样存放海鲜干制品

干鱼、干虾、虾皮等海味干制品,容易发霉变质。如果在收藏之前,先把海味晾干,去其水分,再剥些大蒜瓣放在陶瓷罐下面,然后放入海味,将盖子盖严,放在阴凉通风处,这样就不易变质发霉了。

❖怎样在旺季存放蟹肉淡季吃

在螃蟹上市旺季时可用下法存贮蟹肉备淡季吃。方法是：将活蟹洗净，蒸熟，剥出蟹黄，剔出蟹肉，放入炒锅内，加上适量姜末、精盐、料酒和清水，待水烧干后，装入干净容器中，倒入加热后的猪油，以淹没蟹肉为度。冷却后将口密封，置阴凉处。食用时再开盖取肉，取后仍盖严存放。此法存蟹不亚于鲜蟹。

❖怎样存放吃不完的海蜇

一次食用不完的海蜇，可用下法存放：

1. 将罐坛洗干净，按每 500 克海蜇、50 克盐、5 克明矾的比例，先用温开水将盐、矾化开，冷却后倒入罐内，再将海蜇放入加以密封。

2. 将海蜇放入罐子或坛子中，底部铺一层盐，然后一层一层用盐腌起来，表层多放些盐密封即可。

❖怎样存放鲜蛋

1. 竖放法：如数量不多，经常食用，可将鸡蛋大头朝上，小头朝下摆在容器中，置于干燥阴凉处。其原理是：蛋黄易于变质，如横卧放蛋黄就会上浮靠近蛋壳而蛋壳多被污染，致使蛋黄变质。如将大头朝上竖放，因有气室相隔，蛋黄难以上浮，不易贴近蛋壳而减少污染机会，可较长期存放。



2. 热水浸烫:将鲜蛋放在笊篱中浸入滚开水 10 秒钟,将蛋壳表面细菌杀死,然后晾干,放在阴凉通风处,可存放 2~3 个月。

3. 石灰水存放:用 50 克生石灰加入 1000 克清水中,使之溶解澄清,将石灰水倒入容器中,装入鲜蛋,以淹没蛋为宜,然后盖好盖,可存放 3~5 个月。待蛋吃完后,再加入一些生石灰,可继续使用。如短期存放,可将滤过的石灰水倒入容器,稍加些食盐,再把鸡蛋放入浸泡 30 分钟,捞出晾干即可。

4. 薄膜保存:如鸡蛋多时,可用 4% 的聚乙烯醇和 0.1% 的硼酸消毒剂配成涂抹液,用此液涂蛋可经历夏天不坏,并防止干耗。

5. 明矾水法:以 1:10 的明矾溶液倒入容器中,再将鲜蛋放进去,可存放 3~4 个月。

6. 高锰酸钾保存:将鸡蛋放入 1% 的高锰酸钾溶液中,浸泡 1 小时后取出晾干。

7. 冷冻法:鸡蛋破损较多,一时吃不完,可放冰箱冷冻室内冻结,食用时再取出即可。少量鸡蛋可放入冰箱冷藏室门上蛋架中。

❖怎样保存冰蛋

将鲜蛋加工成冰蛋存放不仅洁净卫生,且损耗小,贮存期可在 6~18 个月。

加工冰蛋的方法是:

1. 清洗消毒:将鲜蛋用水洗净,浸入高锰酸钾溶液中消毒,再用水洗去残液。



2. 打蛋:将蛋打入容器中,并加以搅拌,使蛋黄、蛋白混匀,有条件的可过滤,去掉碎壳、蛋膜等,保持蛋液纯净。

3. 速冻:根据食用需要将蛋液盛入容量不同的饭盒、塑料盒中,置冷冻室速冻存放。

食用时取出使其自然回冻即可,此法大大缩小了体积,增加了存蛋的容量。

❖怎样用酒腌鸡蛋

鲜蛋 1500 克,用流水洗净,沥去水分再将蛋放入白酒中浸一下或用酒精棉球擦一下,然后放入细盐中滚一滚,使蛋体附一层盐,然后逐一放入干净的坛罐中,再在上层多撒些盐,加盖盖严,置阴凉干燥处,一个月即可食用。用盐量可掌握为 5:1。此法腌的鸡蛋黄、白分明,味道醇香。

❖怎样用泥包法腌鸡蛋

取食盐 1000 克,草木灰 1000 克,黄泥 5000 克,加适量水调为糊状,涂在 5000 克鸡蛋上,然后逐个装入坛内密封,置阴凉处,1 个月即可食用。

❖怎样用盐卤腌鸡蛋

用 5000 克开水把 1000 克食盐化开,晾凉备用。取 5000 克鲜蛋洗净晾干,将鸡蛋放入干净的容器中,把备好的盐水倒进去,上面稍加压,以防鸡蛋上浮,盖好盖,置阴凉处,1 个月



即可。

◆怎样在两天内腌好鸡蛋

要想快些吃到腌鸡蛋,用下法 2~3 天即可食用,而且腌出的蛋松香、嫩、油俱佳。方法是:

用新鲜蛋 3000 克,在稀硫酸中(醋也可)浸泡 10~15 分钟,取出用清水冲净备用。

配制腌蛋液:用水 1000 克,食盐 500 克,加适量大料、花椒、红茶等添加剂,还可放些酿香型白酒,将腌液倒入盛鸡蛋容器中,要淹没鸡蛋,将容器放入压力锅内,盖上锅盖,在限压阀上装个气表,如没有气表可压上限压阀。

打开安全阀,把暖气片上的气嘴装在安全阀上做为充气的气咀,再用自行车打气筒打气,打 40~50 次即可,二、三天内即可打开食用。

◆怎样当天腌蛋当天吃

取一只注射器洗净备用,将食盐、大料等沸水煮开后晾凉灌入注射器中,然后将洗净晾干的鸡蛋从大头扎一小孔,然后将注射器从小孔中将调汁注入蛋内,在推注时蛋壳虽可涨裂,但不会爆开,最后将蛋放入原汤中煮沸,取出敲出些小裂缝,再放入原锅汤中煮熟即可。此法腌蛋当天腌当天吃,味道美。



❖怎样快速腌鸭蛋

将腌鸭蛋容器洗刷干净,并用开水烫过,以消毒灭菌,倒入盐水。取新鲜的鸭蛋洗净,并用1~2%的碱水浸泡1~2天,然后用清水洗净。

所使用的盐水配制方法是将清水烧沸,加入食盐,边加边搅直至盐不能再溶解为止。

将晾干的鸭蛋放入容器中,在室温15℃的环境下,20天即可腌好。

❖怎样腌辣味鸡蛋

将辣椒研碎调为糊状,或到副食店购辣椒糊50~100克,细盐250克,再将鲜蛋洗净晾去水分,逐个在辣椒糊中滚过,再在盐中滚一层盐,然后放在陶瓷坛中,加盖并用牛皮纸缠封,外面再罩上一塑料袋,将口扣住捆好,40天后即腌好。

❖腌蛋怎样保持水清香

腌蛋的水易于发臭,可在腌蛋前,找一些松枝(鲜松枝更好),数量以5公斤蛋,250克松枝为宜,将松枝用开水煮10分钟,然后取出松枝将松枝水倒入容器中,再加盐。此水腌蛋汤清水香,味道鲜美。



❖怎样腌蛋可使蛋黄出油多

将花椒、大料、生姜放入适量清水中煮一会儿,再放入食盐 1000 克,沸后放白糖、白酒、味精少许,做成腌蛋液备用。

取鸭蛋 50 个左右,洗干净晾干,逐个装入容器中,然后将腌蛋液倒入,以淹没蛋面为好,再将容器密封,置阴凉通风处 20~25 天即成。

❖蛋腌得过咸怎么办

蛋腌得过咸可制成赛蟹黄。方法是将咸蛋打开,蛋清与蛋黄分开,并用动物油分别炒熟后,再拌匀混炒,然后放上葱、姜末和糖醋,并加一些热水即成色、香、味俱佳的赛蟹黄。

❖怎样腌鸡蛋不会太咸

腌好的鸡蛋一时吃不完,会越来越咸,由于体积缩小还会变得干瘪,蛋清变硬,蛋黄发黑,味道也会变得苦涩。

用下法可防止上述现象。即在把蛋腌好后,打开罐取出一个蒸熟,尝一尝,如咸淡适中后,即可将鸡蛋全部捞出上锅蒸熟,重新放罐中。蛋煮熟以后即不再吸收盐分增加咸味,也不会变质,随吃随取,十分方便。存放期可延长到 2 年。



❖夏季怎样存放软包装牛奶

夏季的软包装牛奶,可直接饮用或加热煮沸后饮用。如果当时不饮用不要开口,可将袋的外表清洗一下,放入冰箱中。如无冰箱,可用下法做短时间存放。如分次食用,可将包装奶倒出煮沸后,将留用部分倒入已经消毒的容器中,盖严盖放入冷水中,可存放4~6小时,但水温不宜超过20℃。

保存牛奶的最佳温度为2~8℃。

❖拆袋奶粉怎样存放

奶粉吸收空气中水分后易于结块变质,袋装奶粉一次吃不完,应用剪子在袋角上剪个口,从中倒出,不吃时将角口折起,用夹子夹紧,以免进入空气。

❖如何存放使肝鲜嫩

猪、羊、牛肝烹调时要求鲜嫩,如存放不当会变硬走色,此时,可在鲜肝表面涂上一些植物油存放。如有冰箱可放入冰箱冷藏室,随吃随取,仍可保其原鲜嫩。

❖夏天怎样保存鲜肉

没有冰箱的家庭可用下法保存鲜肉:

1. 在鲜肉上涂抹食醋,或用醋湿过的布将肉包起来,可



存放一昼夜。

2. 将鲜肉切块后,用油炸一下,可放一周时间。

3. 将鲜肉切成3寸宽的块,然后涂一些蜂蜜,用线串好挂在通风处,可保存3天,而且味道更鲜美。

4. 将肉切块煮熟,放入炼好的猪油中,可存放一年以上。

5. 将肉切块,放少许酱油、盐、五香粉,搅拌均匀,过30分钟后,再用炒好的米粉或面粉将肉裹起来,置阳光下晒2~3天,可存放一个月。

6. 在盘中放些芥末,再和猪肉一起放入一个密封容器内,在一般室温下可存放4~5天。

7. 把鲜肉放入压力锅内,蒸(煮)至排气孔喷气,扣上限压阀,远离火源,可存放2~3天。

◇夏天怎样用食油腌肉

可将适量食盐在沸水中溶化,冷却后备用。将猪肉切开几条纹,放入盐水中浸泡24小时,取出稍干后,涂抹植物油,然后放在阳光下晾晒,即可避免苍蝇叮咬。食用时割下一部分,并立即在刀切处涂油,此法也可用于腌鱼。

◇夏天怎样用细盐腌肉

可将肉切成一厘米厚的片状(大小均匀)用沸水浸烫、晾凉后在肉面上涂上细盐,放入容器,用纱网封口,置于阴凉干燥处24小时,肉即渗出水,这样再把肉浸泡在盐液中,此法即使在夏季也可保鲜。



❖夏天怎样用酱油腌肉

先将新鲜猪肉(或其它肉)切成 500 克左右的块,煮沸沥干水分,装入干净的容器里。把酱油煮沸灭菌后晾凉倒入容器中,以淹没肉为度,然后盖严盖,此法腌的肉食用时味道十分鲜美。

❖怎样收藏火腿

火腿收藏不当会变味生虫。下面介绍一种收藏方法,取刚烧过的木柴灰适量,待冷却后,将火腿收藏在柴灰里即可。

高温季节可在火腿表面涂抹一些食油,放入缸内,上面敷一些干咸菜,可防哈喇味和走油变干。

❖火腿切开后怎样存放

火腿切开后,应在剖面涂上些香油,再用干净的纸贴紧包妥,刀口面向上存放,切开后的火腿不宜长期存放。

❖火腿出现哈喇味怎么处理

如火腿收藏中出现轻微哈喇味,食之不美时,可用来烧黄鳝、蚌肉以及笋类、猪蹄等,既可除腥又可去哈味。



❖怎样存放广式香肠

广肠易于变质,保管不当影响食用,保管时应根据不同品种分别处理,对色泽油润,外形有干缩细纹的广式香肠可挂在凉爽通风处;如遇高温多雨季节,可晒干后放在塑料袋中,扎紧袋口,存于冰箱之中。

❖怎样存放熏肠

熏肠在高温季节存放,可在肠表面划几道刀痕,放在金属盘上,进冷冻室冻硬后放入塑料袋中,挤出袋中空气,扎紧袋口,置冷藏室上层存放。对一般用淀粉加肉做成的香肠,可在表面或切面涂上白酒,放入容器盖严存放。

❖怎样使香肠鲜艳

在腌制熏肠时,在馅内加入一些红葡萄酒,再制成香肠,就会鲜艳美观。

❖怎样收藏腊味食品

腊肉、腊鸭遇阴雨天容易返潮,严重时还会出现露珠,以至变质走味。为了防止这种现象,可把腊味食品放入一口干燥缸里,上面用布蒙好,再盖上木盖,选择干燥的地方,铺一层2寸厚的生石灰,然后把缸置于石灰上,此法可使腊味食品延





长存放期4个月以上。如继续收藏只要换一次生石灰即可。

❖怎样存放牛肉干

牛肉干是用瘦牛肉加工而成的,有五香牛肉干和咖喱牛肉干两种。不论哪种牛肉干都怕潮湿,平时要放在干燥通风处。在高温多雨季节,可将牛肉干放在塑料袋中,扎紧袋口,放入铁盒罐中即可。

❖怎样鉴别塑料袋是否有毒

有些人在盛装食品时,往往随手拿一个塑料袋就用,这是不对的,有毒的塑料袋会污染食品,危害健康,怎样鉴别塑料是否有毒呢?

1. 手摸:如摸起来发粘有拉手感的有毒;滑润如腊的无毒。
2. 燃烧:剪一条边用火点燃,不易燃烧和离火就灭的有毒;容易点燃和离火继续冒黄色火焰并如蜡烛油滴落(有石蜡味)无毒。

❖食品塑料袋可否正反面使用

食品塑料袋只要没有印上字,洗净后正反都可使用装食品,如印着字由于含铅量高,易污染食品,故不宜反过来用。





◇怎样存置蔬菜鲜嫩

许多人买回蔬菜后将其平放或随便一扔,这是不正确的。正确的方法应是垂直竖放,其理由是:

从外形上看,垂直竖放的蔬菜显得葱绿鲜嫩而挺拔,而平放、倒放的蔬菜则萎黄打蔫,时间越长,差异越明显。

从营养价值看,垂直放的叶绿素含量比平放的多,且经过时间越长,差异越大。叶绿素中造血的成分对人体有很高营养价值,垂直放的蔬菜生命力强,维持蔬菜生命力可使维生素损失小,对人体有益。

因此,买回蔬菜后应垂直竖放。

◇韭菜怎样保鲜

韭菜、韭黄容易变干或腐烂,一时吃不完时,可用下法存放。

1. 冷水浸:用细绳将韭菜捆好,根朝下放入冷水盆中,可保存3~5天。

2. 菜叶包:将韭菜、韭黄整理好后用大白菜叶包好,放在阴凉处,可存放3~5天。

◇马铃薯怎样保鲜

土豆虽“土”,却是一种鲜菜。保鲜的方法是将新鲜土豆放入一个干净的纸箱里,然后放入几个绿苹果,一般纸箱放入





4~5个即可。其原理是苹果所散发出的乙烯气体可使土豆在贮藏期间保持新鲜。

❖怎样存放芹菜

1. 将芹菜捆好,用一塑料薄膜食品袋将茎叶部分套住,然后竖直放入一盆冷水中,6~7天不黄不蔫。
2. 将芹菜叶子摘除(不要扔掉可食用),清水洗净后切成段,整齐码入饭盒中,置冰箱冷藏室存放,随吃随取。

❖怎样防止萝卜空心

1. 挑选个体大小均匀,无病变、无损伤的鲜萝卜,削去顶端的菜盘,以防萌芽、抽薹、“空心变糠”。这样可保护营养,保护水分。
2. 如家庭存放少量萝卜,可在经上述处理后,将萝卜装入密封性好的无毒塑料袋内,扎紧袋口,不使其透气,置于阴凉潮湿处,切忌放在厨房中。

❖空心的萝卜怎样复鲜

对已经空心还不严重的萝卜,可切成段,放入干净的水中浸泡,可减轻和改变空心现象,空心严重的萝卜养分所剩无几,不宜再食用。





❖怎样存放葱头

葱头是地下鳞茎,其鳞片本身有保存营养物质和水分的本领,保管的好,存放一年也不会干枯、发芽、霉烂,营养物质也不会有多大损失,是家庭贮存的好菜。

存放葱头关键要延缓其发芽。葱头有一个短暂的休眠期,此期一过就容易发芽,发了芽的葱头营养大受损失。为延缓其发芽时间,在存放前晒干晾透,减少水分含量,然后放在凉爽干燥的地方。

其次,要防止霉烂,霉烂的主要原因是存放中返潮,如发现返潮现象,要重新晾干。

葱头受冻后不要冻吃,可放入水中浸泡即恢复原状。

❖怎样防止大蒜干瘪

大蒜在贮存时容易干瘪,这是水分蒸发的缘故。贮存大蒜不宜整编,更不宜挂在墙上。贮存防干瘪的方法是,先将干瘪的除去,然后逐头装进塑料袋内,将口密封,放在 13~20℃ 的室温内。这样到次年春天也不会干瘪。

❖怎样存放辣椒鲜艳

如想在冬春吃到新鲜红艳的辣椒,可用下法存放。

挑选无病虫害的鲜红辣椒,分层放在木桶(箱)里,层间用黄土隔开,摆好后用盖盖严。所用的黄土湿度以手捏成团,落



地即散开为好,每层黄土3厘米左右,每层辣椒5厘米。

❖怎样贮存青椒

1. 将选好的青椒,柄向上放进缸内,撒上一层细沙,掩住青椒为好,然后再摆青椒,再撒沙,直到装满。上面再撒些沙子,盖上草帘或牛皮纸,然后放在阴凉地方。在零度气温下可存放2~3个月。

2. 如数量不多可用碱液浸制。方法是将5%的纯碱水加热至90℃左右,将青椒剖开去籽浸泡4分钟取出晾干存放。

食用时温水稍浸即可。

❖怎样保管鲜姜

鲜姜不易保管,天暖易干硬萎缩,天冷又易冻坏腐烂。保管鲜姜方法是:

1. 选姜:应选择外皮无损伤,茎肥厚的大块姜,生有小芽的应掰掉。

2. 沙埋:将选好的姜埋入潮而不湿的细沙土或黄土中。冬季要防冻,可放在较暖、干燥、通风处;如无空地,也可埋入花盆、脸盆中。

3. 纸袋装:如数量少,可装入纸袋或用塑料袋放在室温11~14℃的地方存放。

4. 防干缩:用水洗净晾干,放入盐罐中,或将姜去皮,放一点儿白酒或黄酒密封,酒仍可饮用。

如是嫩姜也可用酱油腌渍食用。



❖怎样存放茄子

存放茄子,不要碰伤,也不要沾水。茄子表面的蜡质一旦被碰伤后,再受水浸即会腐烂变质。

茄子宜现切现吃,以防氧化变黑。

❖切开的茄子土豆怎样存放

茄子、土豆中所含单宁等酸性物质,如切开后遇空气中氧会氧化变黑,如已切开不用,可放入清水中浸泡待用时再取出。

❖怎样存放西红柿

用下法存放可保存到冬季有西红柿吃。在秋季选买一些青色或半青半红的西红柿,装入一只塑料袋中,扎紧袋口,放在阴凉通风处,每隔3~5天打开一次,使之换气5~6分钟,再扎好袋口。如有红透的可随时拣出食用。待全部红熟后就不必要扎袋口。用此法贮存,随红随吃,不仅时间长,而且都新鲜。

❖开瓶西红柿酱怎样存放

瓶罐装的西红柿酱开盖之后,易受空气中细菌污染而使之腐坏变质。此时可在蕃茄酱面上撒一些细盐,倒上一点儿





食油,即可延长食用期。

❖怎样使干菜保持绿色

蔬菜旺季可将鲜菜制为青菜干存放,待淡季食用。制菜时可先将菜在沸盐水中烫一下,再取出晾干即可保其绿色。

❖怎样保管大葱

首先要把葱选好,要选择葱白粗大,不伤不烂的葱,把叶晾蔫,不要去掉,捆好把,根朝下垂直放在凉台、房前、屋后背阳的地方,切忌沾水受潮,否则容易腐烂,也不宜放在太干燥的地方,以免干瘪。

❖大葱冷冻后怎么复原

葱一旦受冻后,不要挪动,俗话说“大葱怕动不怕冻”。因为大葱受冻后,细胞壁未受损伤,只要不动它,天暖化冻后仍可完好无损。如经过搬动,由于外界机械压力的挤压,就会使细胞中的冰粒压破细胞,细胞液外溢,造成腐烂。

❖怎样存放香菜

1. 晾晒法:选一些生长粗壮,整齐干净的新鲜香菜,切除根后晾晒1~2天,打蔫后编成长辫,挂在阴凉通风处,避阳光保存。食用时用温水浸泡一下,仍保持鲜绿和香味。





2. 水烫:将新鲜香菜洗净理齐,在水中加些食盐烧开,将根部一寸处浸入开水中煮半分钟,然后再全部煮 10 秒钟,待叶呈翠绿色时迅速取出,挂在通风处阴干,待 3~4 天,香菜全部发脆后,用剪刀剪成一厘米长的小段,装入瓶中盖严存放。食用时取出直接投入锅中,或用开水略泡下也可。其香味不亚于鲜菜。

❖怎样存放鲜藕

鲜藕皮薄肉嫩,保护层较差,家庭中买回的鲜藕一时吃不完,表皮很快变为铁锈色,不仅失去鲜艳色,食用价值也显著下降。下面介绍方法可使藕保鲜。将买回的鲜藕上泥土洗干净,竖直(根朝下)放入水缸或水桶内,用清水淹没(太长时可从节部切断),隔 5~6 天换一次水,此法冬天可存 2 个月,即使在夏季只要勤换水也能存放半个月。

❖黄瓜怎样保鲜

在水桶或罐中放入 10% 的食盐溶液,将用高锰酸钾浸过、沥干的黄瓜放入,存放中可看到有许多气泡上冒,此时不要担心,这些气泡可增加水中和气泡周围水域的含氧量,对维持黄瓜的呼吸,延长其生命力有益,此法存黄瓜即使在夏天也可保一周。



❖怎样存放冬瓜

冬瓜质地鲜嫩,味道清香,还是很好的减肥瓜菜。存放冬瓜主要是防碰伤,要选择无外伤,没有经过强烈震动,表面上“白霜”完整的冬瓜。这层“白霜”是瓜体的保护层,既能防菌毒入侵,又能防止瓜内水分蒸发,注意不要碰掉。其次要注意防潮、防热。把选好的冬瓜放在干燥的地方,下面铺草帘或木板,避免阳光照射,这样可保存4~5个月。

❖切过的冬瓜怎样保鲜

冬瓜个大、体重,人口少的家庭,几次才会吃完。剩下的冬瓜极易污染变质。这里介绍一个切瓜保鲜的方法,把瓜切开以后,略等片刻,切面会出现星星点点的粘液,这时取一张与切面大小相同的干净白纸,平贴在上面,再用手抹平贴紧,存放3~5天仍可保鲜。如果用无毒的干净塑料薄膜贴上,存放时间会更长。

❖怎样存放西瓜

夏天有时买回许多西瓜吃不完,容易变质变萎。此时可将瓜用清水洗净晾干,然后用酒精棉球将瓜涂拭一下,再依熟生顺序排放在阴凉通风处,瓜的姿势仍照生长时摆放,即发黄的部位朝下。食用时先选熟的,等熟的吃完了,生的也变熟了。这样不仅不会变质,且吃起来味道甘甜醇香。



◇怎样存放榨菜色香味不变

高温多雨季节,榨菜易发粘发霉。存放方法是找一大口瓶洗净晾干,把榨菜放进去,然后用两片一毫米厚,10毫米宽比瓶口直径稍长的竹片,交叉放入瓶口,以防榨菜松动;再取一只口径大于瓶口4厘米以上的碟子,注入半碟清水,把瓶子倒立于碟子上。这样碟内清水把空气与瓶内榨菜隔绝了,就能防霉。食用时取出仍照原样放好,存放2个月色、香、味不变。

如榨菜数量不多可装入瓷缸、玻璃瓶内或塑料袋中,但要密封、扎紧袋口,避阳保存。

◇怎样保存豆角鲜嫩

在豆角旺季可将豆角晾干存放,方法是把新鲜的豆角放入清水中洗净,抽去丝筋,放入6%的小苏打水中煮5~6分钟,捞出后立即放入3%的小苏打凉水中漂洗,然后捞出晾干。到食用时用温水泡开,和新鲜豆角同样鲜嫩。

◇怎样存放冬笋

存放冬笋要防其丢失水分,因为失水多时,不只萎缩干瘪,且味道也不好,可用以下方法存放。

1. 选完整无伤的冬笋,放入塑料袋中,将袋口扎紧,可保存一个月以上。



2. 装箱保存:取木箱一个,底层铺 2~3 寸湿黄沙,把冬笋尖朝上摆好,然后用湿黄沙埋好并将沙子拍实,置于阴凉通风处,可存 1~2 个月。

❖怎样存放鲜蘑

鲜蘑菇组织柔嫩,含蛋白质和水分较多,存放不当容易变质,下面介绍两种存放方法。

1. 盐水浸泡:将鲜蘑根部杂物除净,放入 1% 的盐水中浸 10~15 分钟,捞出沥干水分,装入塑料袋中,可保鲜 3~5 天;如数量较多,可将鲜蘑晾晒一下,除去些水分,然后装入容器中,一层蘑菇放一层盐,此法可存放一年以上。

2. 清水浸泡:将蘑菇放入容器中,然后倒入清水淹没蘑菇,如蘑菇上浮可压重物,此法宜于短期存放。要注意所选容器不能使用铁质的,以免鲜蘑变黑。

❖怎样快速渍酸菜

酸白菜色泽黄白、质地脆嫩、酸甜可口,还能解腥除腻。但制做所需时间较长,用下法只需 3 天即可。

取一棵白菜晒蔫,剥去外帮,留心(不能用水洗,因沾水后易烂),根据食用量加以整理,放入大盆或小缸内,用手按实,浇上滚沸的开水,以淹没 3~5 厘米为宜,最后盖盖密封,置于 25℃ 左右的地方,3 天后即可。



❖怎样快速泡菜

泡菜酸咸适口,开胃解腻,是家宴中不可少的小菜,下面介绍一个快速泡菜法。

用4~5千克开水,加盐255克,再加入白酒、糖、干辣椒各100克,花椒少许,晾凉待用。然后将要泡的菜洗净晾干放入坛中,倒入料水,盖好盖,放在低温通风处,6~7天即可食用。

❖泡菜汤怎样处理

泡菜汤不要被带油污的筷子污染,一坛最好一周内吃完,吃完一坛后把剩下的残渣捞出后再放新菜,汤保存得好,可继续使用,而且味道越来越美,泡菜速度也越来越快。

❖泡菜长白膜怎么办

泡菜很容易长层白膜,这是膜酸酵母菌做祟的结果,遇到这种情况可炒胡豆250克,趁热用纱布包好放入坛内,次日取出,如无此豆可放入些白酒,白膜严重时致泡菜腐败,不宜再食用。

❖泡菜怎样防杂菌污染

泡菜极易受杂菌污染,可在坛沿水中多放些食盐,这样坛





沿水变成了盐溶液,水分不容易蒸发,杂菌即难入坛中。

❖腌咸菜怎样防生蛆

腌咸菜缸中容易生蛆,如果放些扁豆或芸豆的叶子洗净晾干后放在缸中,即使在夏季也不会生蛆。

❖怎样腌雪里蕻

将新鲜的雪里蕻除掉黄叶,用水洗净控干,用盐(每5公斤菜用盐500克),加几十粒花椒用力搓揉,然后放入容器中(勿用铁、铝等金属容器),排列整齐,然后盖盖,2天后上下倒一下,使之透气、散热,20天左右即可食用。

此外,也可以一层菜加一层盐,整齐排列腌渍。不论哪种方法,盐应一次加足,注意翻倒,不能加水。剩下的盐汤仍可使用。

❖怎样做京味五香萝卜干

京味五香萝卜干是北京六必居酱园传统产品,制法是取红、白、青三种萝卜共5000克,食盐300克,五香面50克,其中红萝卜占2成,其余占4成。

将萝卜洗净,切成1厘米见方,6~7厘米长的粗条,然后一层萝卜一层盐分层放入缸中,每天倒缸2次,2天后沥去水分,晾晒时经常翻动,至4成干时,将三色萝卜混匀,加五香面,拌匀入缸压实,4~5天即可食用。





❖怎样腌制翡翠蒜

将蒜瓣剥去外皮,浸泡在米醋中7天左右,蒜即呈翡翠绿色,味道酸辣可口,是佐餐下酒的风味小菜。

❖怎样腌制糖蒜

用白糖500克,加水煮开晾凉待用。选500克蒜头放入清水中浸泡7天,每日翻倒一次,捞出沥去水分,再用50克食盐腌3天,捞出沥干水分,再放入备好的糖汁中,过7~8天即可食用。

❖怎样腌制糖醋蒜

将大蒜洗净,去掉蒜头上的茎,用清水浸泡3~4天,每天换水一次,捞出沥去水分,放入干净的缸坛中。

5千克大蒜用白糖1千克,醋1.5千克,酱油2.5千克,兑好后倒入盛蒜的缸坛里,盖严用泥土封住,1个月后即可食用。

❖怎样做酱黄瓜

选用新鲜的小嫩黄瓜5000克,食盐2000克,然后一层黄瓜一层盐装入容器里,待腌制4~5天取出用清水浸泡,口尝略有咸味时捞出沥干,装进两个缝制好的布袋里,放入缸中,



再用 1500 克酱油和 1500 克甜面酱,混匀后倒入缸中,每天搅动 2 次,10 天后即可食用。此瓜咸香可口,是很有风味的小菜。

❖怎样把咸菜变成酱菜

把咸菜加工为酱菜,其味道比咸菜更为可口。方法是,将自己所腌或买来的咸菜,如萝卜,黄瓜等,置于温水中浸泡 1~2 天,口尝时略有咸味但不浓时为好。然后将咸菜捞出沥干水分,装入纱布袋中,置于优质酱油中浸渍,过 7~8 天后,味道鲜美的酱菜就成功了。

❖怎样做韭菜花酱

韭菜花酱不只是佐餐小菜,还是涮羊肉、吃火锅的必备佐料。制作方法是将韭菜花去草洗净后控干,用刀切短,放入绞肉机中绞碎,剩下较长纤维可再绞一次,连汁和碎屑放入缸坛中,根据需要加入食盐,一般以 300 克韭花加 150 克精盐为宜。如无绞肉机也可用小擀面杖在罐坛中捣碎,装坛封存即可。

❖怎样自制苹果酱

苹果一时吃不完,可用来作成苹果酱,苹果酱是很受欢迎的佐餐佳品,做法是将 1000 克苹果洗净,去皮挖核,切成 1 厘米见方小块,放入铝锅内(忌用铁锅,防酱氧化变黑),倒入适



量的清水,边煮边用勺搅拌,防粘锅肉焦,待搅至有一半果肉变为细块,果酱粘度增加时再放白糖 500 克,搅拌 10 分钟即可。

❖怎样防腌菜变黄

腌菜往往会变色发黄,只要在腌菜时按菜的重量加入 0.1% 左右的碱即可使其颜色鲜嫩。

❖怎样使腌菜鲜嫩可口

如要腌菜脆嫩,可按菜的重量加入 0.5% 的石灰,石灰只保证蔬菜果胶免于分解,对人体无害。

❖腌制食品怎样防癌

在腌制肉类、蔬菜时,会产生一些对人体有害的亚硝酸盐。研究表明这种物质会引起癌变。除了少吃腌制食品外,还可在腌制食品时按每千克食品加入 400 毫克维生素 C 或 50 毫克苯甲酸,即可阻断致癌物的形成。同时腌出的食品无异味,不易霉变。

❖贮存苹果应选什么品种

家庭保存苹果,要选择晚熟品种如国光、白龙等耐贮藏的品种为好。



❖怎样用酒贮存苹果

把水缸洗净晾干,用白酒(酒为苹果的1%)一半装入瓶中,开口置于缸底中部,再将苹果逐层摆进缸中,摆至略低于缸口即可。然后将另一半白酒浇在苹果上,用棉絮盖严缸口,上罩塑料布,盖上盖,防止酒和水分蒸发,随吃随取,可存6个月以上,或者用一玻璃瓶装满清水,放于缸底中央,再摆好苹果,用塑料布盖严,也可贮藏4~5个月。

❖怎样用沙子贮存苹果

将湿沙子铺于箱底,把苹果摆于沙面上,然后放一层细沙,如此层层摆好,装满后上面再盖一层湿沙子,盖好盖,可存4个月以上。

❖怎样用缺氧法贮存苹果

在采收期间,选好苹果放在树荫下晾两天,再移至阴凉处让其发汗预冷10天后,将苹果装入蒲包内,再连同蒲包一起装入塑料袋中,扎口密封,放阴凉处。此原理是靠苹果自身呼吸出的二氧化碳,抑制其呼吸强度,又利用蒲包吸湿性,达到防腐保鲜的目的。



❖怎样使酸苹果变甜

将未成熟的青硬酸涩的苹果装入干净的坛中或塑料袋中,喷上些酿香白酒(或逐个用酒擦一下),然后盖严盖密封或扎紧塑料袋,3~5天后,味道即可变甜,青色变为红黄色。此法也宜于处理其它酸涩水果。

❖怎样处理冻苹果

受冻后的苹果不同于腐坏苹果,只要照下法处理仍可食用。

1. 轻拿轻放:不要任意翻动。苹果受冻不论轻重,细胞间隙中都有坚硬的冰晶,而苹果质地脆嫩,如翻动力大时,冰晶就会伤损细胞,细胞一旦破裂,难以恢复,而使苹果腐坏。

2. 解冻宜慢:苹果受冻后,细胞水分外溢,此时宜缓慢解冻,使水分被细胞慢慢吸收,以恢复其新鲜状态。若突然受热,细胞间隙冰晶迅速溶化,不仅难恢复新鲜状态,还易腐坏变质。

❖怎样使香蕉变熟

香蕉是热带水果,在气温较低的地方,不经人工处理很难自然成熟。家庭的催熟法是将5000克生香蕉放入塑料袋中,再放一个碗,碗内装些干沙土或炉灰,取10支细香,对半折断,共20支插入碗内,点燃后扎住口袋,置于18℃~20℃的





室内,待香灭后即可。

❖香蕉可放入冰箱存放吗

香蕉不能放入冰箱冷藏室存放,在冰箱中反而更快腐坏。同时冷藏后的香蕉也不能再催熟了。

❖怎样存放柑桔甘甜味美

把柑桔用干净湿布擦净,再放到2%的小苏打水中浸泡3~5分钟,捞出沥干水分,装进塑料袋里,置于2~9℃处存放,其存放时间可在2个月以上,而且味美甘甜。

❖柑桔干瘪了怎么办

柑桔干瘪了外形不美观,而且剥皮困难。遇到这种情况,可将柑桔放入冷水中浸泡24小时,皮就容易剥了;如果浸泡48小时,还会恢复原状。

❖怎样保管荔枝

可将荔枝放在密封的容器里,由于其吸氧呼出二氧化碳作用,使容器形成一个低氧、高二氧化碳的环境,采取此法存放荔枝,在1~5℃的低温条件下,可存放30~40天,常温下可存放6~7天,而且风味不变。





◇怎样存放鲜橙

橙包括甜橙、酸橙和香橙,在常温下可存放1周,采用下法可存2个月。将鲜橙浸在0.5%的硼砂溶液中1~2分钟,取出后自然吹干。再投入熔化的蜂蜡溶液中,立即捞出,晾干后,用纸包好,放入纸箱中,置于阴凉处即可。

◇怎样保存切开的柠檬

在配制饮料或做糕点装饰时,柠檬均有独特作用。有时柠檬切去半只,剩下的半只怎样保存呢?可将切面部分朝下,倒放于加有一点水的小碟子上,罩上塑料袋,置冰箱冷藏室下部,可保存2天。

◇削皮水果怎样保鲜

削皮和吃剩下的苹果、梨等水果,会因空气中的氧化作用而变成浅棕色,不仅颜色不美观,且吃起来也变味。遇到这种情况可将其浸在淡盐凉开水中,不只保持色泽鲜艳,吃起来也更清脆香甜。

◇怎样贮藏柿子

家庭贮藏柿子可用盐矾溶液浸泡。方法是用凉开水、食盐、明矾以100:2:0.5的比例配成溶液,倒入缸内,选成熟较



晚,皮厚、水分小的柿子放入缸内,使柿子淹没为好,然后盖好。如溶液减少后,可另加些冷开水,使之保持一定浓度。此法可保存到春节,保存得好还可到来年4~5月份。

❖怎样使柿子脱涩变甜

取几个成熟的梨,放在缸底或箱底,然后将硬涩的柿子摆在梨上,用塑料布把缸盖严,再盖好盖,过3~5天后,柿子就会变得又甜又软。其原理是梨放出的乙烯气体可加速柿子呼吸,使缸中二氧化碳增多,氧气减少,柿子的单宁凝固而脱涩变甜。

❖怎样存放红枣

1. 将红枣用沸水浸泡一下,迅速捞出,沥干水分,在晴天的阳光下晒干,再放入防潮器皿中盖好盖,可防虫蛀。
2. 在盛放红枣容器中拌些草木灰,可防霉变,也可以每层撒一些食盐,密封保存。

❖怎样自制铃铛脆枣

生了虫的大红枣,扔掉可惜,可用来制成铃铛脆枣,俗称为“铃铛枣”,吃起来干脆香甜,十分可口。制法是将红枣掰开去核,如有虫可用小毛刷刷掉碎屑,放入盆中用冷开水冲洗干净,捞出沥去水分,装入纱布袋中,放到暖气上,并经常翻动,待枣酥脆时即可。如无暖气,可用细绳将枣成串穿起来,



挂在干燥通风处,晾干至酥脆即可食用。

❖怎样自制醉枣

将经过挑选的鲜枣,放入高粱酒中浸一浸,立即取出放进瓷容器或玻璃容器内,装满后再往上面喷洒一些酒,然后将容器密封,置于阴凉通风处保存。酒用量以占枣量的3%~4%为宜。待4个月以后打开,吃起来鲜脆甜香,十分可口,是很好的风味鲜品。

❖怎样存放栗子

先将栗子放在锅里煮八成熟,捞出后沥干水分,摊开晾干,放入篮子里挂起来存放。如不用水煮,可用冷水浸泡7~8天,摊开晾干,挂于通风干燥处也可,可存入10个月。

❖怎样自制水果保鲜片

水果保鲜片对各种水果均有保鲜作用,制作方法是将亚硫酸钾97%和淀粉或明胶、硬脂酸、硬脂酸钙各1%,粉碎拌匀,加入适量的水调和,制成0.5克左右的药片。使用时可按每1千克水果放药片5片的比例,混装入容器中即可。其原理是药片可不断地释放出二氧化碳,以抑制水果自身生化变化,达到防腐保鲜目的,保鲜效果可达半年以上。



二、五谷制作窍门

❖怎样培养面肥

家庭蒸馒头、包子等面制品,方便、卫生。但许多人不知道怎样培养面肥。下面介绍两个小方法:

(1)根据需要,用适量面粉,在温水中加一点酒,与面粉拌匀盖好(容器以瓷盆为好,铝制品散热快、发酵慢),放在温度较高的地方,5~6小时即可。

(2)将一小碗面粉,加水和成较软的面团,放置温度较高的地方,冬季可置于暖气、火炉旁,隔10个小时即可使用。

❖怎样用蜂蜜代替面肥

如手头没有面肥、鲜酵母等发酵剂,可用蜂蜜代替。蒸出的馒头松软、清香,入口回甜。

方法是将蜂蜜倒入和面水内,每500克面粉加水250克,蜂蜜1.5汤匙,用水可依季节而定,冬用温水,其它季节用冷水。如用水量掌握不好,可把蜂蜜直接加入面粉内,和成的面团应软些,揉匀后置盆内,盖块湿布,放温暖处2~3小时,待面团涨发到原体积的2倍时即可使用。



❖怎样把面发好

蒸馒头、花卷等面制食品时,发面是关键的一环。用下法可将面发好。

1. 加面肥适量,过多或过少效果均不好,一般说用自己培养的面肥可多加些,每 500 克面粉,可加面肥 100 克,如用新鲜酵母,500 克面粉加 5~10 克即可。

如面肥时间长了,硬结发干,可用温水溶化后再用,但不能用开水,以免杀死酵母菌。

2. 发酵方法:如用鲜酵母,可将其用温水溶化,再加入面粉和匀,置温暖处,待面团膨胀起来,里面呈蜂窝状时即可使用。如使用面肥发酵,可分两次进行,第一次用小半碗面粉加面肥揉匀,约 3~4 小时发起,然后再将其它面粉揉入,再发 2~3 小时即可使用。如时间少,也可一次发酵。

3. 发酵时间可视情况掌握,面肥多,气温高,发酵即快;面肥少,温度低,发酵就慢。

4. 在和面时,加点食盐。可使酵母菌繁殖更快,产生二氧化碳,蒸出的馒头松软有劲,香甜可口,如加些啤酒,效果会更好。

❖怎样鉴别面团发酵正好

1. 用手按面团,筋力大,弹性好,说明发酵好,如果切开后,面团的孔洞小而又少,酸甜味不明显,说明面团发酵不足,还需再发一段时间。



2. 用力按面团有弹性,略有下陷,有一定筋力,用力拍打“嘭嘭”作响,切开面团看,孔洞较多,有一股酒香味,说明面团发得正好。

❖怎样知道发酵过头

当用手摸面团立即下陷,筋力差,切开面团像棉絮,孔洞较大且密,酸味重,说明发酵过火,此时要放碱或重新加些面粉再和,加碱及加面多少视发酵程度而定。

❖发面时加碱有什么作用

用酵母发面过程中,面团中葡萄糖变为乳酸,会产生较浓酸味。此外,酵母、面肥本身也易感染细菌而使面团发酸,此时要加些碱,使酸碱中和,去掉面团中酸味,同时还能产生更多的二氧化碳气体,使面团膨胀。

❖怎样掌握加碱量

加碱量是很关键的一环,加多了味涩发苦,面食不蓬松,颜色不好看,加少了味酸发硬。一般情况下,每 500 克面粉,100 克面肥,加碱 4~5 克为宜。还要根据酵母老嫩、气温等灵活掌握,如天热温度高,老肥多,酵母菌的繁殖快可多加些;天冷温度低,老肥少,应少加些。如加碱之后,未及时使用,面团中酵母菌的繁殖使面团又显酸性,还应加些碱中和,加碱时间有两个:(1)酵面发起后加入;(2)在和面时,把面肥与碱同



时加入,另外如加碱不足,可将碱面与面粉和匀加入面团中一起揉匀即可,此外,也可将碱溶解在水中使用。

◆怎样鉴别发面酸碱度

检验面团起发好坏的方法如下:

1. 拍:用手掌拍面团,如发出“空空”的声音说明碱少;如发出“叭打、叭打”的声音,说明碱多,如发出“嘭嘭”的声音说明适中。

2. 尝:拿块面团尝一下,如有酸味说明碱少;如有碱涩味则说明碱多;如有股甜味则说明碱放得合适。

◆怎样快速发面

如吃馒头,事先没有发面,可用下法快速发面应急。取面粉 500 克,放入面盆中,另用温水 300 克,加食醋 50 克,将兑好的食醋混合液倒入面中和匀,饧 10 分钟,如在冬季可放在暖气片或火炉旁。饧好后再加入 5 克小苏打或碱面,用力揉透,成形上屉,就能蒸出很好吃的馒头来。

◆面没有发好怎么办

如事先发了面,但没有发好。可在未发好的面中放一些白酒或小苏打,再和一下,即可成形上屉。



❖ 蒸馒头放碱多了怎么办

蒸馒头放碱多后,颜色发黄,有涩味,还易发死变硬,很不好吃,遇到这种情况,可用下法补救。

如果在上屉前发现碱放多了,可以推迟上屉,最好放在温度较高的地方,让其继续发酵,使葡萄糖多产生乳酸,以中和过多的碱量,然后再上屉。

如果没时间再发酵,可加少量醋水溶液或面肥再和一下,都有去碱作用。

如果馒头蒸好以后发现碱大变黄,可在蒸馒头锅的水中加10~15克醋,把馒头再蒸10分钟左右即可。

❖ 怎样判断馒头生熟

馒头上锅以后,怎样知道生熟呢?

1. 用时间测定,一般说,从上屉开锅后15~20分钟馒头就熟了。

2. 掀锅后用手指按馒头的顶部,这时会出现一个小坑,如此坑能很快平复则为熟,如按下后起不来则为生。

3. 轻撕一块馒头皮,如皮能揭下则为熟,不能揭下则为生。

❖ 怎样用火柴判定馒头生熟

用划火柴法试生熟的方法是将锅盖打开,划根火柴在热



气上烤一烤,如火焰被蒸气噓灭或噓得奄奄一息,就表示馒头已经蒸熟,否则,还需要加火再蒸一会儿。

此法也适宜包子、饺子、米饭、菜肴等食物生熟的判定。

❖馒头没蒸熟怎么办

蒸馒头最好一次蒸熟,如掀锅后发现不熟,再盖锅盖蒸就会费很长时间。遇到这种情况时,可在锅内加少许白酒,只要烧到锅里气足时,馒头即熟,不仅省时间,馒头吃起来还有一股酒香味。

❖怎样制作糖馅不外溢

有些人在制作糖三角、糖包等糖馅时,只用白糖或红糖加些辅料,这是不妥的,这样的糖馅在蒸时易破皮外溢,吃的时候也易烫口。在制糖馅时,应加适量的熟面粉,不仅可避免糖汁外溢,吃起来更适口。

❖蒸馒头怎样美观

出锅的馒头、包子粘了屉布,不仅浪费粮食而且也不美观,防止方法是:

1. 屉布用过后要洗净,不要留下面屑,使用前用水湿透。
2. 馒头蒸熟掀锅盖后,再继续蒸一会儿,待馒头皮干结,取出蒸屉迅速翻扣到案板上,立刻取下屉布。
3. 如用铝制蒸屉,可不用屉布,可先将屉篦洗净擦干,稍



涂些食油,放上馒头,熟后很易取出。

❖ 蒸包子怎样防止破馅

如果蒸肉包、糖包时,可在蒸屉上铺些嫩玉米皮,也可铺些白菜叶子,不仅防粘屉布破皮露馅,白菜叶子加些调料凉拌还是一个菜。

❖ 怎样给剩馒头加热

剩馒头由于淀粉沉淀和水分蒸发,往往变得又干又硬,对这样的馒头在重新回锅前,可在馒头表皮上浇一点儿水,这样蒸熟的馒头仍可松软可口,犹如新蒸出的馒头。

❖ 怎样巧吃剩下的干硬馒头

1. 将剩馒头(面包、油饼亦可)剁成屑,把肉馅加葱、姜、盐、糖、酱油拌匀,再与馒头屑一起搅好,用手做成丸子,放盘中码齐,用旺火蒸 20 分钟,出锅即成为热气腾腾、鲜嫩可口的肉丸子。如把白菜叶切成段,平铺在盘中,加些调料,再将丸子放在上面同蒸,则更可口。

2. 面粉、鸡蛋加水拌匀成稀糊状,将馒头切成片,泡 5~10 秒钟,用油炸稍黄出锅。



◇怎样炸馒头省油香脆

把剩馒头切成薄片,在热水中稍浸一下(用冷水溅油),放入热油锅中炸至金黄色取出,不仅省油,而且香脆。如在水中加些白糖浸后再炸,其味与高级点心相同。

◇家庭怎样做狗不理包子

天津狗不理包子,闻名遐迩,其独特风格有三点:一是用骨头汤拌馅;二是半发面做皮;三是 50 克面粉做 4 个包子,不多不少。制造方法是:

1. 和面:和面水温度随季节变化,一般冬季用热水,春秋用温水,夏季用冷水,面发酵程度,冬季可大些,夏季发小些。包子皮擀成中间厚,周围薄。

2. 原料:净肉 500 克,生姜 5 克,骨头汤 42.5 克,大葱 62.5 克,香油 60 克,味精适量。

3. 制馅:用肉一般是七成瘦肉,三成肥肉,冬季可多些肥肉,夏季多用些瘦肉。做馅时,先放些生姜末,将肉馅按一个方向用劲搅,然后徐徐放酱油,继续向一个方向搅拌,并把骨头汤徐徐搅入肉馅中,切忌一次将汤、酱油掺入。

4. 蒸:要掌握火候,蒸过了头,包子易流油;火不足则发粘,不好吃。如家庭以煤气为火源,上笼后,旺火 6 分钟可出锅。



❖怎样做陕西牛(羊)肉泡馍

牛(羊)肉泡馍是西安风味食品,制法是:

1. 用料:牛(羊)肉 1250 克,牛(羊)骨头 2500 克,汉阳椒 75 克,小茴香 80 克,大茴香 4 克,草果 3 克,精盐 50 克,味精、香油、粉丝、蒜苗适量。

2. 制作:锅内放适量清水烧开,加入牛(羊)骨头,将汉阳椒、大、小茴香、草果等佐料装入小布袋内扎住袋口,放入锅内,约煮 1 小时,再投入牛(羊)肉,烧开后盖盖,用小火煮 3 小时,然后用弱火焖,约 10 小时后,把肉捞出放入盆中。

将肉切成各种式样,放碗内,再放上粉丝、蒜苗等。舀一碗肉汤倒入炒勺内烧开,再把馍馍掰开放入勺中,约煮 40 秒钟后,加入味精、香油即可倒入碗内,食用时可加入香菜、辣酱、糖蒜等调味品。

❖家庭怎样自制蛋糕

家庭自制蛋糕,既干净卫生,又经济实惠,味道也挺美。制作方法是将 7 个鸡蛋打开,把蛋清、蛋黄分别装入容器中,先用筷子将蛋清顺一个方向搅打,一直打到起大泡时,加入绵白糖(细白糖)继续打。用同样方法将蛋黄打成糊状,然后二者合在一起同打,一直打到体积膨胀到原来的 2~3 倍,呈干厚、发白不粘为好。然后将 250 克面粉过筛,缓慢放入蛋液中搅和均匀即可。

用洗干净的白屉布铺在带框的蒸屉内,把做好的蛋糊放



进去,在旺火上蒸 10~20 分钟,蒸熟后,取出晾凉切块就成了质地松软、味道甜美的蛋糕了。如有烤箱做出的蛋糕味更佳。

◆怎样做水煎馒头

水煎馒头色泽金黄,焦脆香甜。做法是将发好的面团加适量碱,稍饧后揉为长条,做成小馒头。

将平底锅或压力锅置火上烧热,淋少许素油,将成形的小馒头逐个摆入,馒头之间留适当空隙,将锅在火上不断转动,待煎黄后,在锅内倒入半碗凉水,盖上锅盖,过 10 分钟左右,锅内发出“哧哧”声,飘出香味时,揭开锅盖取出即可。

◆怎样贴香脆玉米饼

玉米饼焦脆可口,营养丰富。做法是:用 10:1 的玉米面和黄豆面(无豆面亦可),以温水搅拌至软硬适度,将平底锅或压力锅烧热后,淋少许食油,把和好的面成形贴在锅上,先用文火烧 3 分钟后,再往锅里倒入半碗开水,盖上锅盖,旺火烧 3 分钟,再改文火烧热 5 分钟,闻到香味后,即可起锅。

◆怎样用压力锅烤面包

家庭烤面包没有烤箱可用压力锅。方法是用发好的面团加入适量碱、白糖、鸡蛋(500 克面粉加一个鸡蛋即可)和其它调料(如果酱、香料等)和匀揉透成形。把压力锅置火上,锅底涂少许食油,把面包放入锅中摆好,并留有适当空隙,盖好锅



盖,加热 6~7 分钟,去阀放气,打开锅盖,将面包翻个,再盖上盖,继续加热 6~7 分钟,烤至面包呈黄红色即可。

❖冷面包怎样加热

冷面包吃起来不如热面包松软香甜,用下法可以给冷面包加热:将冷面包放入电饭煲内,盖上煲盖,然后就如煮饭那样按下开关。接通电源,20 分钟后冷面包就变得松软、滚热可口了。如没有电饭煲,也可用压力锅代替。先在锅底擦些食油,把面包放入,盖好锅盖,小火加热 10~15 分钟后即可。

❖怎样将干硬面包做成西式点心

干硬剩面包弃之可惜,食之不可口,用下法可做成美味食品:

1. 美味点心:将面包切片,上涂少许熟肉馅或果酱,再均匀涂上打散的鸡蛋,放入油锅中煎一下即可食用。

2. 炸肉馅:将洋葱末与猪肉末一起炒熟,再放些鲜牛奶、盐,煮 1~2 分钟,晾凉后包入土豆泥做的面皮中,先蘸干面粉,再裹蛋清,最后滚上一层面包渣,入油锅炸热出锅,食之外焦里嫩、香脆可口。

3. 炸猪排:将猪肉切成小片,拌上面粉,再裹上蛋清,最后撒上擀碎的面包渣,入油锅中炸黄捞出,蘸辣椒油和香菇沙司食用,形似猪排,味美可口。

4. 做汤菜:将剩面包切成小丁,入油锅炸黄,用来做奶汁面包丁汤,番茄虾仁面包丁汤等西式汤菜别有风味。



5. 做布丁: 布丁甜香松软, 是人们喜欢的西点。制作方法: 将面包 150~200 克切成 1~1.5 厘米见方的小丁, 将 1/2 放入涂过油的大碗内, 加水少量, 用勺稍压实, 上铺一层果酱, 再把剩下面包丁放在果酱上, 再加少许水压实, 置锅内蒸 7~8 分钟, 出锅扣在盆中, 然后用小锅煮牛奶, 加入淀粉、白糖, 煮至稀粥状时浇在布丁上, 并把水果丁放在牛奶糊上, 这样美味佳点即做好了。

❖怎样掌握和面加水量

和面加水量应视气温高低、面粉质量和成品用途而定, 如制作水饺、面条、馄饨、春卷皮等食品时以 500 克面粉加水 200~300 克为宜。

❖和面怎样达到“三光”

和好的面应达到“三光”标准, 即面光、手光、盆光。

要和出三光面关键是改一次加水为三次加水, 第一次加水先和成“雪花面”, 即将盆中面粉扒个坑, 将适当温度的水慢慢倒入, 边倒边用手搅动, 将面和成许多如雪花状小片; 第二步再向雪花面上洒水(可用手蘸水朝面上洒), 边洒边搅拌, 将其和成一团团如葡萄状的小面团, 此时面已能成团, 将面盆上粘的面用面团擦掉; 第三步再用水将手上面洗掉, 并洒在面上, 最后双手将面和成三光面即可。





❖和面怎样做到盆光

面、烙饼等面食,要求面团较软,和面时易于把面盆沿粘得几乎到处是面,怎样做到盆光呢?可先将所用的瓷盆刷洗干净,上面不能沾残面细屑,然后将盆置火口上烤烤,待水分全部蒸发,盆有些烫手时再来和面,这样面即使再软也不会粘在盆上了。

❖冬季和面有何特殊要求

冬季气温低,水分子运动缓慢,和面时要提高水的温度,一般面要用 35°C 以上的水,如烙葱花饼则应用 45°C 的水,而煎炸面则应用 70°C 以上的水。此外,用水量也要比其它季节多些。

❖和好的面当时不用怎么办

面和好后应及时使用,如当时不用应用湿布将其盖住,最好抹上一些食油,以免干燥结皮。

❖做擀面怎样和面

擀面、抻面所用的面与其它面不同,它要求和出的面延展性好,手感筋道,否则用时会出现抻拉断现象。要做到这点,在和面时除加些食盐或食碱外,在加水时应采取扎水的方法,





即首先加适宜的水和面,然后再用手逐渐向盆内扎,并要求扎得均匀,以便将面和好。

◇怎样抻面条

抻面条吃起来柔软筋道,别于轧面和擀面,在小吃店备受欢迎,怎样做方法如下:

1. 照和抻面方法用温水和好面团,饧 10 分钟待用。
2. 将面团搓成长条,用手拿住面条两端,慢慢抖动,抻后两端合拢,上述过程反复多次。待粗细相等时,用手沾碱水抹在面条上。
3. 将面条放在案板上,撒上干面,左手将两端捏紧,右手中指扣在中间,然后左手掌向下,右手掌向上,进行拉伸,抻长后放在案板上,再撒干面。上述过程,反复 7 次,待面条至三毫米粗细即可(粗细亦可自定)。

下锅前,将面条的两端揪下来,将面条下于锅内,熟后捞出放入冷开水中,再捞出放碗内,加调料即可(如加牛肉做成卤即为正宗兰州牛肉拉面了)。

◇怎样做山西刀削面

山西刀削面吃起来松、滑、有咬劲,是有名的风味食品。制法是:

1. 和面:500 克面粉用 175 克冷水,为增加筋力,和面时稍加些精盐,反复揉至光滑细腻,盖上湿布待用。
2. 削面:将饧好的面团继续揉至不粘手,不粘案板光滑





时,再揉成一尺长圆形面团,左手托住面,右手虎口持削刀(如无专用刀可用锋利菜刀),四指在上,拇指在下,刀口向左前,从面团左侧开始削,刀口下面团夹角为 20° ,刀的运行方向和面团平行,刀不离面,面不离刀,一刀一刀削入锅中。

3. 煮面:面削入锅中后,加盖煮,锅开削面即浮起,这时加入少许时令绿叶菜,再次开锅时,即捞出食用。吃时,可用宽汤炖小块猪肉拌食,或用炸酱拌食,也可炒吃。

❖怎样做川味担担面

1. 用料:熟面条 250 克、菠菜 50 克、酱油 12 克、芝麻酱 6 克、香油 3 克、猪油 6 克、辣椒油 9 克,葱末适量。

2. 制作:芝麻酱加少许香油调稀,菠菜洗净烫熟,将所有调料放入碗中,把面条放入碗中,再加上菜码即成。

❖怎样炸酱味香浓

许多人爱吃炸酱面却炸不好酱,掌握以下要诀可把酱炸得色泽红润光亮,酱香味浓,咸甜可口。

1. 选料:所用肉宜选用质嫩的肥瘦猪肉,酱宜质地优良的黄稀酱,其中以陈年老酱为最佳。

2. 火候:用旺火热油将葱姜炆锅,煸炒肉丁,待炸酱时改为小火。

3. 投料顺序:将肉切成小丁,油热后先用葱、姜炆锅,投肉丁,煸至断生,再放酱一起煸炒,不断翻炸,使酱均匀受热,接着放少许糖、料酒,以除腥味,增色助香,如酱太浓,可少加



些热水,把酱炸至红润光亮。

◇没有面酱怎样做炸酱面

如手头没有面酱,也可用酱油代替,做法同炸面酱,但炸好后要用粉团水勾芡,这样炸出的酱味也很美。

◇怎样把挂面煮好

许多人认为挂面含水分少,又干硬,必须用旺火才能煮熟,实际上用旺火煮很难把挂面煮熟,还会出现“硬心”、“夹生”现象,这是因为挂面很干硬,如用旺火猛煮,会使外层骤然受热,而形成一层粘膜,阻止了热水向里层的传递和渗透。大量的热不能进入里层会加速水的沸腾,挂面随着沸腾上下翻滚互相冲撞摩擦,又把外面的淀粉糊化,使汤变浓,进一步影响水的传热力。这样费时费火,挂面也煮不好。

因此,煮挂面时,一要多加些水,因为挂面还有个“涨发”过程,要吸收些水分;二要注意用慢火,使热量随着水分由外到里,逐层进入,这样不仅很快煮熟、煮透,而且面净汤清,吃起来口感好。

◇怎样和好饺子面

要和好饺子面,宜分次加水,将面和匀和透,软硬适度。和好后用湿布盖好,饧一下,如在和面时加一个鸡蛋,这样面里增加了蛋白质,下水煮时,蛋白质凝固收缩,起锅后收水快,





皮结实,且美观,吃起来不粘。

◇怎样煮好饺子

煮饺子要宽汤大水,这样可减少饺子皮淀粉糊化程度,保持水的良好传导性能,饺子放入锅里后,不要急于用勺搅,如饺子多可端离火源轻轻晃动一下。盖好盖,待饺子充气时再用勺子推搅。如饺子多时,为防汤糊化,中途可加些水,这样饺子易熟。

此外,在煮饺子时,在汤中加一根大葱或放点食盐,既防粘连防破,又增加饺子味道。

◇吃不完的饺子怎样防粘破

饺子煮熟捞出后应在温水中冲涮一下,将表面淀粉糊冲掉,一时吃不掉的剩饺子,应用干净筷子逐个翻动一下再存放,下次吃时不粘皮。

◇怎样烙饼外酥里软

家常饼烙好了呈金黄色,层多且薄,外酥里软,十分可口;如烙不好,层少、干硬,甚至同一张饼有糊有生。怎样才能烙出外酥里软的家常饼呢?

1. 温水和面:无论冬夏,都宜用温水和面,水温在 40℃,面要和软一些,和好后再稍饧一会儿,这样面团光滑好擀。
2. 加工成形:要使饼层多,在擀面团时,宜尽量擀薄些,





多放些油,适量放些盐,然后卷成条,再盘成饼形,擀时用力均匀,先外后内,使饼薄厚一致。

3. 摆好饼锅位置,把饼锅的 $1/2$ 处置于火口处,这样易于翻转,防止边生中间糊焦。

4. 勤转少翻:锅要洗净,适当擦些油(如无平底锅,可用压力锅,饼置锅中后勤转少翻。勤转使其受热均匀,防止同一张饼有生有糊;少翻则可保护热量,促其早熟,并减少水分蒸发,吃起来外酥里软。烙饼时加油宜直接涂在饼面上,不要放在锅上。

要想饼好吃,还要舍得放油,有人说,烙饼放油量不少于炸油饼这是有道理的。掌握以上要领,还可烙出葱花饼、香酥饼、糖饼等。

◆煮元宵怎样防粘连

煮元宵时往往出现粘连现象。下面介绍一个防粘连的方法,把水烧开后,下元宵时先将元宵在冷水中点一点,再下锅煮。这样煮出来的元宵个是个,汤是汤,吃起来也有咬劲,口感好。

◆煮元宵怎样防夹生

煮好的元宵应该是外表呈玉白色,打开馅里没有白花,否则即为夹生。要达到这个要求,应坚持用“滚水下,慢火煮”的方法,即水沸后先用勺子搅动水,使之打旋,再下元宵,并徐徐推动,使其在水中浮旋,防止沉底粘锅,用小火保持似开非开



状,慢慢煮熟。

◆元宵多时怎么煮

如元宵少,只煮一锅,可在开锅后加些冷水;如元宵数量多要煮几锅时,汤会糊化,要及时换水。此时换水不仅熟得快,防夹生,也节约燃料。此法也适于煮速冻元宵。

◆怎样炸元宵防崩裂

炸元宵金黄酥香,实为风味小吃,但许多人不得要领,入锅后崩裂四溅,或糖馅外溢,甚至溅出伤人,怎样把元宵炸好呢?

1. 油宜放多些,油温不能太高。

2. 不能把元宵直接投入油锅中炸,而应将元宵放在笊篱上面,再放入油锅,炸至元宵起硬壳即出锅,用勺子把硬壳敲破,然后再放入油锅。这样反复几次,直到元宵在油里飘起,颜色金黄即熟。敲碎元宵硬壳是为了使元宵受热后馅中热气能外排可防止炸裂。

◆炸油饼用什么代替明矾

家庭在炸油饼、油条时,要在和面时加一定比例明矾,但明矾中含有较多的铝,对身体有害,老年人还易导致痴呆症。因此,家庭自制时可以用不用明矾而改用酵母液。方法是,发面时可多加些温水拌匀,到面发好的时候,马上把这种发过酵的

水倒出来,这就是发酵液。然后按 500 克面粉配 10 克碱、25 克盐的比例,将盐、碱粉碎,直接放入酵母液中,就会出现明矾打花时的沫状,此时即可用它和面了。这样炸出的油饼、油条,既卫生又可口。

◆炸食品时怎样防止油的热氧化

炸食品后用过的油会浓稠、变黑、起沫,有时还会出现一种酸味。这是由于在炸食品时,油脂的热氧化作用而形成的。这种油脂除有过氧化物及其分解的醛、酮等有害物质时,还会生成难溶的聚合物、凝胶物,过量食用易致癌,怎样防止此有害物质呢?

1. 选油:炸食品最好选用干性油,如花生油、棕榈油等,这些油含大量的油酸,同时碘质低,比较稳定,油温即使超过 200℃ 时,也不致氧化冒烟;而半干性油,如菜籽油、豆油、棉籽油等,受热后会产生热氧化现象,不宜用于炸制食品。

2. 控油温:炸食品不要用急火,油温不宜高于 200℃,可多炸些时间。

3. 操作快:放入、捞出食品操作要利索,不要烧空锅,这样食品中的水分不断蒸发,不但可去掉油脂中一部分挥发物,还可在油表面形成一层水蒸气,起到隔离氧气的作用。

4. 盖锅:食品放入锅中后,应用锅盖盖下,这样油热量少损失,也能减少油与空气的接触面,减少热氧化。

如能在油锅中加入极微量的甲基硅油,可有效延缓热氧化作用。



❖炸食品时怎样防止溢锅溅油

在油炸食品时,往往出现起爆外溅,或膨胀外溢、油沫上泛,甚至冒烟起火的现象,如不及时防范就可能出现烫伤手臂,以致火灾。

当油锅出现这些现象时,分别用下法处理:

1. 油锅起爆外溅时,可在锅中加一些食盐。
2. 油受热膨胀外溢时,可在油中放几粒花椒。
3. 油沫上泛时,可用手蘸一些凉水,轻轻弹进去,一阵微爆油沫即消失。

❖油锅起火怎么办

一旦油锅起火,要沉着冷静,此时绝不能用水泼,最好的办法是关掉煤气开关,并将油锅端离火源,然后用锅盖或湿布将锅盖严,使之与空气隔绝,火即会因缺氧自然熄灭;如手头有青菜,可迅速投入锅里,也有助于灭火。

❖油锅冒烟怎么办

油锅高温冒黑烟,是由于空气中缺氧,而不能起火,此时千万不要因怕呛人而打开窗户,此时打开窗户,新鲜空气一拥而入,会使油锅迅速起火燃烧。



❖炸年糕怎样注意安全

年糕是用糯米粉制成的一种极富粘性的食品,如用油炸后更加酥香甜脆。但年糕中难免存有空气,入锅油炸就会膨胀爆破,溅油伤人,用下法可防此种现象发生,将年糕入锅炸一分钟后用筷子将其穿破,使其在温度还低时将空气排出,再炸时就不会膨胀爆破了。

❖怎样切生日蛋糕整齐

许多人在切生日蛋糕或奶酪、黄油时,要用刃利的快刀切,其实这样往往拖泥带水,切不整齐,正确的切法是用钝刀切,这样切出的形状好,如果在下刀之前将刀在热水中蘸一下,下刀则更为利索,刀上也不会拖泥带水,如蛋糕还热,也可用线切。

❖怎样淘米减少营养损失

从米的结构看,其营养物质蛋白质、维生素 B、E 等,大部分在表层,所以在淘米时这些营养物质,特别是维生素 B 和矿物质,极易流失。有人试验,淘米 2 次,维生素损失 40%,矿物质损失 15%,蛋白质损失 10%。

但是,米被污染的机会较多,有时还会受致癌物质黄曲霉素的污染,淘米可除去污染物质。试验证明把含有黄曲霉素的米浸入水中反复搓洗,可除掉 80% 的黄曲霉素。





因此,淘米应视新鲜米和陈米区别对待。对当年新米,可先在冷水中浸湿,拣去杂质,漂洗至水清即可,用水量不宜过多,不要搓洗;如是陈米又发现霉变(比如看上去米失去了光泽,变得灰暗,甚至有异味),就要多淘几次。方法是用水浸湿米后,用手搓洗3~4遍,然后用水冲洗至水清,这样反复4~5次即可。

◇怎样把米中沙石淘出来

有的米中混有沙石,用手拣费时、费力,遇到这种情况可用下法,将米放入瓢中(其它容器也可),倒进清水,以淹没米2~3厘米为宜,然后用手晃动瓢把,沙石比重较米大,就会逐渐沉至瓢底。这时可将瓢侧向另一容器,边晃动边将米淘至另一容器中,这样沙石就留在瓢底。如一次不净,还可反复进行,此法既淘了米,又取出了沙石,一举两得。

◇煮米饭加多少水

煮米饭加水应视米的种类,依次为籼米、粳米、糯米,以糯米吃水量最少,一般情况下500克米应加水500~700毫升为宜,如不便掌握可用手掌试一试,即锅中米加水后,将手掌平放在米平面上,水量以略淹没手掌为适量,此法简便易行。

◇籼米怎样做出好吃的饭

籼米的产量较高,但这样米煮出的米饭松散没粘性,吃起





来干硬,没有米饭的香味。用下法煮饭可使这种米煮出油光喷香的米饭,把米淘净以后,放入一汤匙花生油和一些食盐搅拌均匀,下锅煮时宜多加些水,小火时间长些即可。

❖陈米怎样煮变“新米”

隔年陈米由于走油失水,无论煮饭、熬粥都不及新米好吃,怎样将陈米变为“新米”呢?下面介绍一个方法:用水把陈米淘洗干净,然后放入清水中浸泡1~2小时,捞出放进锅中,加入一汤匙植物油或动物油,根据米量加足量热水(以淹没米2厘米为宜),选用旺火烧开,再用小火焖30分钟即可。

❖煮米饭“夹生”了怎么办

在烧煮米饭时,由于加水量多少、火候掌握不当等原因,会出现外面熟、中间生的现象,俗称“夹生饭”。遇到这种情况时,不要急于把饭盛出来,也不能继续烧煮,可保持其原来状态,迅速用筷子在“夹生”的部位,扎一些眼,要扎到底,然后从眼中加一些温水,将锅盖好,用小火再焖一会儿即可变熟。

此外,如手头有黄酒,可按500克米加50克酒比例,倒入锅中,小火焖煮后也可变熟。

❖米饭焦糊怎么办

煮饭过火容易糊锅,用下法可除去焦味。

1. 当闻到焦糊味后,迅速用锅铲将焦糊处向上掀一掀,





然后倒入一些冷水,再加小火,使焦味随蒸气散发。

2. 赶快端下糊锅,剥一根葱插到锅底,盖上锅盖焖煮一会儿,再揭开锅糊味即失。

3. 闻到糊味后,立即关掉火源,在米饭上放一块面包皮,如没有面包皮,也可放一块干馒头。

4. 将一块干木炭用布包好,放入锅中,盖好锅盖,待5~6分钟,糊味可除。

5. 如焦糊不严重,可将锅端下置水盆中,也可置于水泥地面上,糊味即可消失。

◇用自来水煮饭何时加米

许多人用自来水煮饭时,总是把水倒入锅中后,随后就将米放进去,这种方法损失米的营养。因为在自来水中含有一定数量的氯气,氯气虽对人体无害,但它能破坏米中的维生素E,一般情况下要破坏30%左右,人体缺少这种物质易出现动脉硬化、早衰,皮肤失去光泽,性欲低下,妇女易患乳腺癌等症。

除去水中氯气的办法是将水烧开,氯气怕热,水沸后再放米就可以了。

如使用井水或河水煮米时,可在水温升至50~60℃,把米放入,用旺火烧开,这样既防糊锅,饭也好吃。

◇煮稀饭怎样防止溢锅

在煮稀饭时稍不留意米粒就会溢出锅外,将火源熄灭,还





易出事故。现介绍一个防溢锅方法,在下米后,可在锅中加几滴麻油,这样开锅后用小火煮就不会外溢了。

※怎样用沙锅焖米饭

沙锅焖米饭格外香。方法是将米淘净后,把水倒干净放5分钟,然后加适量开水,旺火烧开后改为小火,再焖10分钟后熄火,再保温10分钟即可。此法最宜冬天用。

※怎样把米饭煮得白粘香

如果想把米饭煮得白、好看,可将淘好的米放入加有几滴柠檬汁的水中浸一下即可。如想把饭煮得香、粘、白,可在水中加一点儿醋或料酒,这样做出的饭夏季还不易变质,如在煮饭时加一汤匙植物油,可使米饭粘而富有弹性。同时,还可以防止饭粘在锅底,一般情况下也不易糊锅。

※怎样使压力锅做米饭不粘锅底

用压力锅做米饭既省时又节约燃料,做出饭也好吃,但易糊锅底,很难刷洗。现介绍一种防止方法,米饭做熟以后,锅中还存有很多水蒸气,此时不要急于取下限压阀,而是让锅中的蒸气自己“走”出来后,再拿开限压阀,打开锅盖,就不再粘底了。



❖急于吃饭怎样防饭粘锅底

如急于吃饭,不待蒸气自己散发完,而取阀放气,此时立即打开锅盖,锅底就会粘住一层饭,这层糊饭很难除掉,为避免米饭糊锅底,可在盛出第一次饭后,把锅盖仍盖好(可不加限压阀),等再盛饭时再打开锅盖,粘锅底的饭可掉下,即使掉不下再铲时也很容易了。

另外如在压力锅底上,下米前擦些植物油,那么饭熟后无论何时取阀开锅,就都不会粘锅了。

❖怎样熬米粥

米粥不仅容易消化吸收,还有和胃、健脾、清肺之功能。熬好米粥应注意两点,一是下米时间,米应该在水开后下锅,此时下米由于米粒突受高温,内外温差大,会产生压力,使其表面碎裂,米就易熟;二是米下锅后,还要加些火力煮沸一会儿,再将火调小,使锅保持沸而不溢状态,这样米粒与水,米粒与锅壁,米粒与米粒之间就可相互摩擦碰撞,促使米粒破碎糊化,而使粥变得粘稠,同时,还要自始至终盖好锅盖,米要选用新米。

❖熬米粥可否加些碱

熬米粥加些碱,粥容易熬好,但碱破坏米中的维生素B,一般情况不宜加碱,如果时间紧又想把粥熬好,也可加少许



碱。

❖怎样使馒头稀饭一锅熟

上蒸馒头下煮稀饭,既省时又省火,但由于下米后粥外溢严重,还会将馒头浸湿,也难蒸熟。那么,两者能否同时进行呢?其实只要减轻和消除溢锅现象是可以做到的。

我们平时烧开水无论怎样沸腾并不溢锅的,这是因为水蒸气向水面上升时形成的气泡,很易破碎,不会聚集起来,不会外溢,锅中如加米后,一旦受热变成淀粉糊,当蒸气从糊中逸出时,气泡外包一层淀粉膜,增加了其表面张力,不易破碎,越积越多就会溢出锅外。懂得这个道理,可在下米的同时,放一块红薯、土豆或压力锅限压阀,这样水沸以后,就会形成一个旋转中心,所产生的糊就如进入旋涡一样,反复围绕土豆旋转,所形成的泡即在旋转中撞碎,由于防止了溢锅,上蒸馒头、下煮稀饭也就可同时进行。

❖一锅怎样做干稀两样饭

在一家人中,有的喜吃硬些的饭,有的喜吃软些的饭,用以下方法一锅可做出软硬两样饭,做到各吃所需。

1. 用旺火把米煮至五六成熟,米汤成糊状时,在锅中加入1~2勺冷水,同时改用小火,使米沉积于锅底,过6~7分钟,就做出了上稀下干的两样饭。

2. 米淘好后,放入锅内,一边堆高,另一边堆低,这样堆高部分浸水度浅,另一边较深,烧饭时火力不要太猛,待饭熟



后就成了干稀两样饭了。

❖怎样去掉剩饭异味

剩余的米饭再重新蒸食时,往往有一种异味,遇到这种情况,可在剩饭中加一点食盐水,这样再蒸时就可去掉异味了。

❖不用锅怎样煮蛋做稀饭

生活节奏快的人可用下法煮蛋煮稀饭,省时省力,又吃得好。

取一个暖水瓶,晚上入睡前,将适量米淘净(剩饭也可),放入瓶中,然后冲入沸水,再把一个鸡蛋用温水洗净,做为瓶塞小头朝下塞好瓶口,上面盖上一个茶杯,这样就可以高枕无忧了。

次日晨起床后,将茶杯、鸡蛋取下,把热水瓶中多余的热水倒出,可做为“洗面奶”洗脸,滋润肌肤。剩下的倒入碗中即为香喷喷的稀饭,而那只做瓶塞用的鸡蛋就成了佐餐的小菜了。这样即使不出屋,饭也吃到口了。

❖怎样快熬绿豆汤

绿豆汤具有清热解毒和止渴作用,是夏季上好饮料。但绿豆干硬、吸水性差,要熬很长时间,这里介绍一个快熬绿豆汤的方法。

把洗干净的绿豆晾干,倒入滚开的锅中,水量不要多,以

没过绿豆一指为好。旺火煮沸待水快被吸干时,再将适量的开水倒入,盖好锅盖,煮沸十几分钟后,一锅碧绿色的饮料就煮好了。

❖怎样用暖水瓶加工绿豆汤

夏季也可用暖水瓶煮绿豆汤,方法是将洗净的绿豆放入暖瓶中,再灌入滚开的水,盖好瓶塞,10个小时后即可饮用。

❖怎样用干豆熬好豆粥

豆粥营养丰富,又有调和肠胃,是老人、婴幼儿的滋补品。但干豆需要事先涨发才易于煮烂。如事先没涨发,可用下法补救:

先将用水量的 $\frac{1}{3}$ 烧开,放进洗净的豆子,烧煮 5~6 分钟后,再加些冷水降低水温,使豆子沉到锅底,再用小火煮 5~6 分钟,此时豆子在高温下就会涨发起来,然后将水加足,改用大火煮至豆子崩皮开裂时,把淘好的米加入,熬至软烂即可。

❖煮豆沙怎样防糊锅底

在煮豆沙时可在锅中放一颗玻璃弹子,使其在开锅后不断滚动即可。



❖冷稀饭为什么难煮

吃剩的稀饭再加热时很难煮透,这是因为冷稀饭是比较粘稠的胶状体,流动性很差。当锅底受热以后,由于不能上升对流,底部饭粒外面的水分就变成气泡在饭中乱窜,形成假沸煮不好。

❖怎样煮冷稀饭

先在锅中放一些水,把水烧开以后,再倒入稀饭,继续加热,这样稀饭很快煮透,且不会糊锅。

❖怎样炒米粉软韧鲜香

将水烧开后下米粉,视其略有膨胀时捞出,用冷水冲洗,以减少米粉之间的粘连。然后用砂锅加油,待七成熟时,投入干姜丝、肉丝、干红辣椒煸炒,淋少许米酒,然后放入米粉,此时注意不要用铲子翻搅,最好用手端锅颠炒,也可用筷子翻搅。待熟后加葱花、味精,即可装盘。

❖怎样煮玉米味鲜美

煮玉米时不要剥掉皮再煮,而应连皮一起煮,不要煮得过火。如果皮已经剥了,可将皮洗净垫在锅底,然后把玉米放入同煮,也可使玉米鲜嫩味美。



❖怎样煮红薯甜香软

甜、香、软的红薯别有风味,怎样煮出这样的红薯呢?方法是先将红薯洗干净,再把水烧开后,立即把红薯放入锅里,将使红薯的表皮在很短时间内煮至半熟,然后再改以小火慢煮,锅温保持在 60°C 左右,煮10分钟后,再以旺火煮熟。如用笼屉蒸,方法同上。其原理是红薯中的淀粉酶,在适宜温度下,即 60°C 时,能很快促使淀粉转变为糖,而使红薯变得甜、香、软。

❖怎样用压力锅烧红薯

家中没有烤箱用压力锅也可烤出香甜的红薯。方法是将大小适中的红薯洗净晾干水分,把压力锅烧热后,摆入红薯,放上限压阀,用旺火烧3~5分钟后,取下限压阀改为小火,根据红薯个头大小,烧烤15~20分钟,闻到有较浓的红薯飘香时,打开锅盖,块块焦、香、甜的红薯就可食用了。

❖怎样烧煮冰糖莲子汤

俗话说,大补人参汤,小补莲子汤,用下法烧煮的冰糖莲子汤清澈见底,香甜可口,实为良好补品。

取通心莲200克,糖桂花2克,冰糖250克,玫瑰花一朵,金丝蜜枣5粒。先将蜜枣洗净,蒸15分钟取出待用,把通心莲放入大碗内加沸水浸泡20分钟,再装入大汤碗内,加水



250 毫升上笼用旺火蒸酥为止,加入冰糖,再蒸 5 分钟,使冰糖完全融化,然后分装 5 只小碗内,每碗放蜜枣一枚,再均匀地撒上糖桂花和玫瑰花瓣,就可上桌了;如要冷食,可置冰箱冰镇。

◇怎样给宝宝做三明治

家庭自制三明治是孩子最佳早餐,许多因早餐不如意而要赖“罢饭”的幼儿园小朋友,对下法自制的三明治大口美嚼。下面介绍几个做法。

1. 荷包蛋三明治:将面包切片,烤黄(勿焦糊,下同),煎荷包蛋时放少许葱末、姜末,煎好后用糖醋汁烹一下,然后用两块面包将荷包蛋夹好,中间斜切一刀,为三角形。此种三明治,味香扑鼻,酸甜可口,营养丰富。

2. 海米三明治:将面包切片,烤黄,将 50 克大白菜洗净,沥去水分,切为条,用猪油煸炒,放海米 5 粒,盐、水淀粉勾芡,倒在面包片上,两块面包片夹起来,中间横切一刀为长方形。此款咸香焦脆,可使宝宝食欲大开。

3. 山楂三明治:面包切片,烤黄,将银耳洗净,发好,取适量撕开,开水烫后放入碗中,并将溶化的冰糖汁淋在其上,再加入适量山楂糕细条,拌后倒在面包片上夹住,切一刀为长方形。此款和血开胃,酸甜可口。

依上法还可做成胡萝卜、土豆丝、海带等款式的三明治。



❖家庭怎样做烧麦

烧麦鲜美可口,家庭也可以自制,方法是买一些馄饨皮(也可自己动手擀成),将边角切去,使之成为圆形。然后制馅,在馅中多加些油使其略稀一些,这时可包成烧麦的形状,将面皮上部稍稍捏紧,收拢成花瓣状,最后放在屉上蒸10分钟即可出锅,此法所做烧麦,不仅经济实惠,且味道可口。切下的边角面片还可煮面片汤用。



三、原料加工窍门

❖怎样掌握切刀法

原料在烹调前要进行加工,主要是刀工问题,刀法很多,主要有切片、切丝等,其中切刀法适于无骨料,切法有:

1. 直切:适于加工脆性原料,如黄瓜、白菜、萝卜等。直切操作很简单,左手按原料,右手持刀,一刀一刀切下去。

2. 推切:用于切较薄小的原料,这些原料如用直切会碎裂断开,所以要用推切,如切百合、肥肉、肉丝等。推切操作方法是刃口不是竖直向下,而是由内向外推切下去,着力点在刀的后端,一刀推到底,不再拉回来。

3. 拉切:宜于切质地坚韧的原料,操作方法是刃口不是竖直向下,而是将刀由外向里拉,刀的着力点在前端,如切肉片就用这种刀法。

4. 锯切:操作方法是先将刀向前推,然后再向后拉。这样一推一拉,像拉锯一样切下去,切时左手把原料按稳,一刀未切完时不能移动,因锯切时刀要前推后拉,如原料移动,落刀时就会失去依据,如切涮羊肉、回锅肉、火腿、面包等。切时落刀不能过快,用力也不宜过重,而是应轻轻锯拉数下,待刀切入原料 $1/2$ 或 $2/3$ 时,再用力切下。



◇怎样掌握片刀法

此刀法用于较软的原料,将刀身斜着或平放片进原料,主要有:

1. 斜片:以左手按稳原料的左端,右手持刀,片时刀口向左,刀身呈倾斜状,从原料的表面靠近左手的部位向左下方运刀,用斜的角度片进原料。此法用于质软性脆或性韧无骨的原料,如片鸡片、鱼片等。

2. 反刀片:片时刀背向里,刀口向外,使刀口微呈斜状,刀片进原料后由里向外运动,通常用于脆性原料。

3. 推刀片和拉刀片:推法是左手按稳原料,右手持刀,放平刀身,使刀身与菜板面呈近似水平状态,刀从原料的右侧片进原料后,向外推移;拉法是片时放平刀身,使刀身与菜板呈近似水平状态,但刀片进原料后,要向里拉进。推刀法用于熟料及脆性原料,拉刀法多用于韧性原料,如肉类、鱼类。

◇切制时怎样防止刀伤手指

在切制原料时,要求操作者腰不弯,膝不曲,头不歪,双脚叉开同肩宽,意守双手,目视刀口。左手按原料要呈“蟹爬状”,就是左手五指略并拢,指尖向手心弯曲,按稳原料,中指关节贴紧刀身,掌部依托砧板或原料上,配合右手,随刀向后移动,有节奏地切制。这样按料稳准有力,并可防止碰伤手指,也便于切制。



❖切片怎样做到薄厚一致

切片时如刀技不熟,往往出现一片薄一片厚或一边厚一边薄现象。要做到薄厚一致,应注意以下几点:

1. 切制时原料要按稳,进刀手腕要用力均匀。
2. 刀与原料上下要垂直,左右不能偏斜。
3. 刀一定要锋利,原料形体不宜过大,硬韧的原料应分解以后再切片。
4. 左手按原料时,掌力应均匀,防止前松后实或前实后松。
5. 砧板应平整,不能凸凹不平。

❖怎样切丝粗细均匀

切丝是刀工中难度较大的一种,它要求长短一致,粗细相同,要做到这个要求,应采用以下方法排叠:

1. 砌砖法:将切好的薄片一片一片摞起来,如同砌砖一样叠起,这种切法较好,加工出的片可整齐划一,但切到最后时易于倒塌,此时切速应放慢。

2. 瓦楞形排法:就是将加工好的薄片,一片一片叠起,排成斜坡,如交叉的瓦楞形,然后一刀一刀切。这种切法即使切到最后也不会倒塌,但速度慢些。

3. 卷筒法:对于一些薄片较大的原料,如豆片、肉皮、大菜叶等,可卷为圆筒卷切,既方便又迅速,如想调整丝的长度时,可横切一刀或几刀。



4. 翻折法:就是将原料叠成合页形或是两边向中间对折后切制。这种方法用于薄而小的肉片、蛋皮等原料。

❖怎样切块美观

原料切块大小要视烹调时间、原料性质而定,慢火烹调时间长的,块形可大些,反之则小些;脆嫩原料可大些,反之则小些,要做到刀形美观,可照下法切制:

1. 大小方块:边长3厘米的以上为大方块,边长3厘米以下为小方块,无论大小,均应薄厚均匀。

2. 象眼块;亦称菱形块,用刀交叉斜切、剁而成,一般边长为3厘米以下者为小方块。

3. 长方块:又称骨牌块,一般厚0.8厘米,宽1.5厘米,长3厘米。

4. 排骨块:原指切成3厘米长的猪软肋骨而言,只要类似其大小的则为排骨块。

5. 劈材块:先顺长切开,再用刀拍过,切成条形的块,以其形如劈材状而得名,多用于切冬笋、茭白等。

6. 大小滚刀块:是用滚刀法切制而成。切法是将原料每切1~2刀后,滚动一次再切,适用于质地脆的原料,如黄瓜、土豆、山药等。

❖怎样对不同肉类做刀工处理

在烹调时,由于各种肉的质地不同,用刀切的方法也应不同。



1. 竖切:家禽肉类如鸡、鸭及各种鱼肉,质地比较细嫩疏松,宜顺着肉的纤维纹理去切,才能切得整齐,否则就会把肉切散、切碎。不仅影响美观,烹调起来也不方便。

2. 横切:牛肉、马肉等,纤维组织较粗,结缔组织又较多的肉类应横切,不能顺着纤维组织切,否则烹调时不能入味,吃起来又长又嚼,没法入口。

3. 斜切:猪肉的肉质较嫩,肥膘和瘦肉连为一体,若横切则不易入味,还容易使肥瘦部分脱离,顺切则不易成型,还易煮老,而斜切则可达到既不易断,又不宜老的目的。

因此,横切牛,顺切鸡,斜切猪,才会把肉切好。

◇怎样切熟肉

加工成熟的肉制品,肥瘦软硬不同,只用一种刀法切,不是切烂,就是切碎,很难切成完整的块、片,如用直刀切,瘦处可切齐,但软的肥肉就易切烂;如用锯刀切,软的肥肉可切好,而硬的瘦肉则会切散。所以,切熟肉不宜拘限于一种刀法,而应运用综合刀法。可先用锯切法切表面肥肉部分,当切较硬的瘦肉部分时,就改为直刀,全力用刀一切到底。这样切出的熟肉,肥的不烂,瘦肉不散,不仅美观且好吃。

◇怎样加工肉茸

制作丸子、肉馅时,要将肉加工成茸、泥。方法是先将原料切细后(原料多为肉、鸡、鱼、虾等),再用刀背捶,要求细而匀,捶前应先将皮筋和结缔组织去除。捶时最好在砧板上垫块



肉皮,保证干净卫生,原料要求适当搭配,肥瘦比例适当。一般说来,肥四瘦六或各半为宜。鸡、鱼茸,由于粘性较差,也应搭配些肥猪膘肉,以增加其粘性。制作时除用刀背捶以外,也可用刀切剁达到细匀。

❖怎样给鲜鱼打花刀

整理好的鱼在烹烧前要打花刀,所谓“打花刀”,就是运用刀的正、反、斜等不同角度在鱼体上划出刀口,由这些刀口组成不同花纹,俗称花刀。打花刀的目的是增加外形美观,便于进味,便于食用。

花刀一般有以下图形:

1. 十字花刀(即用刀直剖):用于红烧全鱼。
2. 百叶花刀(用斜刀剖):用于焦溜或脆皮全鱼。
3. 兰草花刀(用刀尖划):用于清蒸全鱼。
4. 波浪花刀(用直刀剖):用于氽汤全鱼。

❖怎样剖鱿鱼卷

鱿鱼卷色、香、味、形俱佳,其美观的花形是用剖刀法剖上花纹,经过滑油开花而成的。鱿鱼卷的剖法是先在鱿鱼上剖成十字花刀,深度以鱿鱼的 $\frac{2}{3}$ 为佳,然后再改切成长方形块。这样的块经烹调后就卷缩成圆筒卷形花,外形十分美观。





◇怎样切好鱼片

用鱼片烹制的菜肴味道十分鲜美。切鱼片要选择肉质紧密,富有弹性的新鲜鱼,如青鱼、草鱼等。切片前,先将鱼头切下,然后沿着脊椎骨平刀顺长一剖为二,剔掉全部鱼骨、鱼皮。在切片时,把肉横卧在案板上,皮朝下,斜刀自上而下切成秋叶片形,长短以1寸为宜。操作中要注意持刀平稳,均匀用力,刀随时擦干,以利进刀。切片薄厚要视鱼的质地而定,一般说,草鱼、青鱼薄些,而黄鱼、鳗鱼则宜厚些,这样可防止断碎。

◇拌腌菜怎样打花刀

给拌、腌原料打花刀,一是为了美观,二是为了进味,一般家庭可用以下几种:

1. 狼牙花条:先用刀将原料的一面切成锯齿状,再横刀切片,可用于凉拌或炒菜。

2. 齿轮花片:先将圆柱形原料转圈切成等距离的锯齿状,再横切为片,多用于泡菜、凉拌菜之用。

3. 蓑衣花刀(也称相思刀):先在圆形样原料一面剞成直刀纹,再在另一面与正直刀纹稍有交错的斜直刀纹,深度为原料的 $\frac{4}{5}$,剞后一拉即长,适于切黄瓜、青笋等。

4. 蝴蝶花片:先将原料制成蝴蝶雏形,再切成片,适于切胡萝卜、瓜类、姜等原料。

5. 兔形花片:将原料制成兔形,再切成片,适于白、紫萝





卜、马铃薯等。

❖ 汆丸子用什么肉剁馅

水汆丸子味鲜美,但用肉有讲究,有人只用瘦肉做馅,其实这样并不好。肥瘦的正确比例以三七开或对半开为好。最宜做丸子的肉是夹心肉(脖颈后边的肉),没有夹心肉时,也可用其它部位的肉,再另加些肥肉剁好即可。

❖ 丸子馅怎样细切粗剁

丸子馅不宜用绞肉机绞,也不要放在案板上乱刀剁成泥,这样做出的丸子不好。要使丸子圆润光滑,剁馅时应用“细切粗剁”方法,即先将肉切成薄片,再改切成丝,然后切成细丁,剁时只要粗粗剁几下即可,不宜太碎。剁时加些原料,如芋、荠、豆腐、葱、姜等均可。

剁好后除加些料酒、酱油、盐外,再加些淀粉调拌均匀即可。

❖ 怎样汆丸子不散

拌好馅汆丸子时为防止散掉,必须注意火候,当水似开非开时用手抓或小勺舀进锅里,每舀一次,把小勺蘸一下水。如水已沸腾可改为小火或在不开部位和锅边下丸子,以免冲散。在冬季可将大白菜叶放入锅中,不仅味道好,还可缓冲开水冲击丸子,保证丸子整而不散。



❖怎样干炸丸子

干炸丸子外焦里嫩,味道鲜美,制作方法是将猪肉切成薄片,再改切成细丝,再切成米粒大小的丁,加入适量鸡蛋、湿团粉、盐、姜末等,边搅边加水直至搅成糊状。

坐锅倒油待油六成熟时,用手挤成直径约1寸大小的丸子,略炸后捞出,待油温升至八成熟时,再复炸一次捞出;最后再接着炸至呈枣红色时,捞出控油装盘,撒花椒面即可食用。

❖家庭怎样做水面筋

面筋味香可口,是烹制菜肴的良好原料。制作方法是取面粉2000克,放入面盆中,加入一汤匙食盐,加水揉成面团,饧30分钟后,再加清水以淹没面团为度,然后用双手洗面,直到将淀粉洗到水里,只剩下面筋。如想质量好些,还可将面筋放入盆中,加水再洗,换洗2~3次即成。

剩下的淀粉仍可食用。

❖怎样洗掉菜叶上的小虫

如想去掉菜叶上的小虫可用温水溶点食盐,然后把蔬菜放在盐水中,稍微涮一下,再用清水冲洗即可脱落。有的人习惯用盐水烫洗,这样会使蔬菜营养受损。



❖怎样用花盆生豆芽

找一个小花盆洗净,另选颗粒饱满、整齐的黄豆或绿豆用清水浸泡,待豆粒表面无皱纹,捞出装入花盆中,在豆面上用3~4层干净湿布盖好。豆芽在生长期间要多淋水,夏季6~8次,冬季5~6次。当豆芽长出时,上面可压一块砖,增加压力,这样豆芽粗壮,5~6天即可吃。

❖怎样防止豆芽烂堆

生豆芽时容易烂堆,影响质量,只要在出芽时用清水洗一次即可。

❖怎样增加豆芽维生素C含量

当豆芽露尖后放在阳光下晒一晒即可。

❖怎样除掉蔬菜残留农药

许多蔬菜都残留着一些农药,特别是刚喷过或喷过农药不久就收割上市的蔬菜,食用后对身体健康有害。怎样除去残留农药呢?可将蔬菜先用清水冲洗一下,然后浸泡在小苏打溶液中3~5分钟,取出来再用清水多冲洗几次即可。这是因为菜农多使用有机磷农药,这些农药在碱性溶液中得到分解而失去毒性。



❖怎样清洗黄瓜

许多人在清洗黄瓜时只用手抹一下,这样是洗不净的。因为黄瓜皮层有很多小棱和毛刺,并且多数呈弯曲状,沟槽内藏有大量杂菌和污物,弄不好毛刺还会刺手。因此,黄瓜需用硬毛刷刷洗,再用水冲洗干净方可食用。

❖怎样切葱不流泪

葱类蔬菜中含有一种丙硫醛氧化磷的化学物质,这种物质刺激性强,又易于挥发,切葱时进入眼内会刺激眼睛痛痒流泪。防止办法是:

1. 切葱时先用冷水将葱涮洗一下再切,或在刀上沾些冷水,也可将葱放入水中切。
2. 切葱前将葱放入电冰箱内稍微冷冻一下,再取出来切。
3. 切葱时在案板上扣一个碗,碗和案板间有些间隙,这样挥发刺激物质可进入碗中。

❖怎样洗净木耳

木耳在生长采摘过程中,沾有许多杂质或泥沙,用水冲洗不易冲干净,用热水洗又会损坏其营养,如在洗木耳的水中加一点儿醋,稍加搓洗即可洗干净。



❖怎样洗干净香菇

香菇的折皱内积有许多污物泥沙,洗时可将香菇放入60℃的温水中,浸泡一小时,然后用手朝一个方向将清水旋搅几分钟,使其折皱张开,这时泥沙污物就会下落沉在盆底,捞出后再用水冲洗即可。

❖老化的香菇怎样加工处理

香菇存放时间超过一年会老化,用之做汤菜会影响色香味。食用前可用清水泡开,剪掉足部,反复清洗,再去掉水分,放入一些食盐、淀粉、蛋白拌匀,投沸锅中氽熟。

水氽后的香菇,去掉了异味,色泽如初,质地滑嫩,待清水过凉,既可做汤菜用,也可制凉拌和烹炒之用。

❖怎样除去蘑菇泥沙

蘑菇柄上的泥沙,用手搓洗就可以了。但伞上的泥沙千万不要用手搓洗,如用手搓洗,细沙反而会被洗到肉中去。正确的方法是把蘑菇放在水中,用一支筷子轻轻敲打,泥沙就会落到水中,再用水冲洗一下即可食用。

此外,水中加一点儿淀粉,或用淘米水,或在水中加点盐效果也好。





◇怎样使干蘑菇味美

1. 泡发干蘑菇时,要用 40~80℃ 的热水,浸泡时间 15~20 分钟。

2. 取 40℃ 热水,放入少许白糖将蘑菇浸入泡发,做菜时味道十分鲜美。

泡发用水不要扔掉可用来做汤。

◇怎样使鲜蘑菇味美

鲜蘑菇不宜用水浸泡洗涤,只要用自来水冲洗即可,这样可保其鲜味。

◇怎样泡发海带

海带含有褐藻胶、海藻酸。这些物质不溶于水,却都具有极强的吸水膨胀性能,一经吸水,海带表面就会出现粘稠胶体,它能阻止水进一步浸入,因此海带很难泡透。同时海带中所含的碘质大部分在表面,过久浸泡会使碘流失。

因此,最好办法是干蒸。即把海带散开,放在蒸笼里蒸半个小时,再用水冲洗,即又嫩又脆了。

如用水煮时,可在水中加一点儿碱面或小苏打,因为海带胶容易被碱性物质溶解,煮时可用手掐一掐软硬,以便掌握火候。海带泡发好后,食用时可加一点儿食醋,使之更软脆,也可以在烹调时,加几棵菠菜,因菠菜中含有一种叶草酸物质,





既可使海带变软,又可使草酸消失。

❖怎样泡发猴头

猴头不是猴的脑袋,而是生长在林间树林上的一种菌,因其形似猴面得名。

泡发猴头先用温水泡软(冬季用热水),洗净泥土,剪掉毛尖,去除老根,切成厚5~6毫米的大片,待水沸后,放入猴头,半透即可捞出,放入冷水中备用。

❖怎样泡发干笋

干笋十分坚硬,一般浸泡方法很难将其浸透泡软。下面介绍两个方法:

1. 先将干笋放入铁锅内加水煮半个小时,再用小火焖一会儿,捞出切掉老根,洗净浸泡在淘米水中待用。
2. 先用冷水将干笋泡软后切成薄片,再用少许碱水烧开浸泡5分钟左右捞出,置清水中漂净,就可烹调使用。
3. 将干笋放入带盖的容器内,倒入沸水,以水将笋淹没为度,盖好盖子,浸泡10小时左右。

玉兰片也即干笋,泡发方法同上。

❖怎样泡发芥末

芥末是我国传统调味品,它是由白芥或黄芥的种子加工而成的,是夏季凉拌菜的必备调料。





芥末虽含油量多,辣味大,但调发不当就不会有那种独特的辛辣风味,是因为芥末中所含的芥子酶对芥子进行发酵,变成芥子油精后才能散发那种特有辣味。因此不能用冷水搅拌芥末,而应将芥末放在热水中搅拌或者用冷水调匀后放在火上加热,使其受热发酵,那种独特的辛辣味才会散发出来。

◇怎样泡发海米

用冷水洗净之后,加水上屉蒸软,也可先用温水洗干净,再用沸水浸泡3~4小时,待海米回软后,即可使用。

◇怎样防止发过的海米变质

海米易于变质,泡发以后应及时使用,如在夏天可将发好的海米用醋浸泡,既可除异味,又能延长存放时间。

◇怎样泡发海参

海参是美味珍肴,能否发好是关键。发得好,吃起来肉细滑爽,软而有弹性,味道鲜美;涨发不好,则影响质量和味道。泡发的时候,可先用热水泡24小时,腹下开口取出内脏,换上新水,上火煮50分钟左右,再用原汤泡起来(最好不要使水凉了),这样过24小时后即可食用。





◇怎样用暖水瓶发海参

可先用冷水将海参泡1天,再剖腹取出内脏,清水洗净,然后放入暖水瓶中,注入开水,盖好瓶盖,泡10个小时左右,中间检查一次,将发好的取出来,泡入冷水中,待全部发好为止。

如在冬季,将参剖腹取肠,用开水煮后用冰块冰5~6天也可。

发好的海参不能冷冻,以免影响质量。

◇怎样泡发海蜇脆嫩

先用冷水浸洗,揭去黄色薄衣,用冷水泡30分钟,洗去沙子切丝,用开水烫一下,见海蜇收缩立即取出,然后以冷水反复冲洗,除去盐、矾,最后以冷水泡几分钟,达到脆嫩。

◇怎样泡发鱿鱼干

1. 将鱿鱼干放入40℃温水中泡6~8小时,然后用热水冲洗干净,放入碱水内(500克鱿鱼放25克火碱),水量不宜过多,没过鱼为止,泡3小时,待鱿鱼软后,用清水冲洗脱碱,再用清水浸泡。泡好的鱿鱼,2~3天内用完,以免回缩。

2. 取香油15克,碱适量,放入水中,待碱溶化后将500克鱿鱼干放入水中浸泡到鱿鱼涨软为好,然后取出用冷水冲净即可。



❖怎样用油泡发鱼肚

鱼肚并非鱼的胃,而是由鲨鱼、鳢鱼等鱼类的沉浮器官——鱼膘加工而成的,属于海味珍品,泡发时可用食油,方法是:

先将油烧至 50℃ 左右,将干鱼肚投入锅中,炸至鱼肚起泡时用铁篦压住,防其卷曲,再用小火煨焖 30 分钟,然后用碱水煮沸,取出洗去油腥,用热水泡起来,随用随取。

❖怎样用水泡发鱼肚

如无油可先将鱼肚放在温水中泡软,然后倒入锅中。以慢火焖煮,在焖煮过程中,3~4 小时换一次水,换水时要将鱼肚用温水洗一次再煮,煮至软透无粘性时,用水指试捏,捏透即可烹制。

❖怎样泡发燕菜

燕菜又名燕窝。其涨发过程为:开水泡→摘毛→热碱提质→漂洗→半成品。

先将燕菜用开水泡至回软,使其漂浮在清水中,摘去杂质的燕毛,再浸泡在清水中,食用前将燕菜捞出,放在大汤碗内进行提质。

所谓“提质”,就是摘净的燕菜浸泡在热碱水中,达到的标准是体积大约增长 3 倍,用手捻时有柔软润滑的感觉,不发

硬,不糜烂。提质以 15 克干燕菜为例,可加开水 700 克,碱 1 克,如果一次提质不好,可将碱水倒掉,再提第二遍,然后用热水漂洗 2 次除去碱味,经过提质和漂洗的燕菜,必须马上使用,不宜存放,以防变质。

❖怎样泡发鱼翅

鱼翅是用不同品种的鲨鱼鳍经干制而成的,是海味“八珍”之一。

先用开水浸泡,再用刀刮掉上面的沙子,如翅较老宜反复泡、刮两次,直到洗净为止。收拾干净后放入冷水锅中加热,水开即离火,冷后取出翅,脱去骨;再放在冷水锅中加少许碱,沸后文火煮 1 小时左右,用手掐得动时出锅,再换水漂洗一、二次,除去碱味即可使用。

涨发鱼翅不能使用铜、铁锅,容器也不能沾油污、碱、盐等。

❖怎样泡发熊掌

熊掌又称熊蹯,即熊的掌,是东北名贵野味。

泡发熊掌先用冷水泡软,再换水上火煮,沸后微火慢炖,以防破裂。待煮至用手拔下毛时,即捞出,迅速将毛拔掉,小毛可用镊子拔掉。拔时留神不要撕破皮,毛拔净后小刀刮去粗皮再用冷水冲净。

冲净的熊掌置锅中加水,放葱、姜、料酒,用微火焖煮至能脱骨时捞出,将骨取出并力求保持掌形不变,最后用冷水漂

洗,除掉腥味,复置冷水中待用。

如是鲜掌可直接上火煮,其余加工方法与上同。

❖怎样涨发墨鱼干

干墨鱼的涨发方法是先将鱼体去须,切5厘米长、3厘米宽的块,放入盆中冷水浸泡1小时,去净鱼骨,倒掉水,然后加纯碱100克拌匀,倒入温水,上压一只磁盘,使墨鱼淹没在碱水里,2小时后连同碱水倒锅内煮开,起初鱼片呈卷缩状,再煮即展开,此时可将鱼水一齐倒入盆中,加盖使其涨发,凉后摘去眼睛、黑膜,并用水洗净,盛入盆中,冲入开水浸泡1小时,使鱼吐净碱味,即可食用。

在涨发时,要根据墨鱼老嫩情况掌握时间,老的后出锅,嫩的先出锅,防止过火或不及。

❖怎样泡发干贝

干贝是由扇贝的闭壳肌加工而成的,是我国著名的“海味八珍”之一。

干贝的泡发方法是先将干贝上的老筋剥去,洗去泥沙,放入容器中,加料酒、姜、葱、鲜汤,上屉蒸2~3小时,能展成丝状即为发好,并用原汤浸泡待用。

食用干贝要配料精,调料全,烹调好,才能做出名菜。



❖怎样泡发鱼唇

鱼唇是用鲨鱼、黄鱼、洋鱼前头部位加工而成的。鱼唇的泡发方法是：

将鱼唇放入有盖的容器中，加开水浸泡3小时，待其软后洗掉泥沙杂物，然后放入清水中，漂洗干净，再入锅加水焖煮。视能去骨时，将骨抽去，剪除边缘变质部分，再用清水漂洗除味，即可使用。

鱼唇是名菜之一，而且营养丰富。

❖怎样泡发鲍鱼干

先将鲍鱼干放入盐水溶液中浸泡（每500克鲍鱼加盐5克），待10小时左右捞出清洗干净；再放入锅中加温水微火煮，视鱼体发软时，捞出置温水中，去边和疙瘩，再清洗放入硼砂溶液中（每500克鲍鱼干加硼砂2.5克），微火煮透，晾凉即可使用。

鲍鱼被称为“海味八珍”之冠，其肉有“补肝肾，益精明，开胃营养”等功效，是高级宴席上的海味珍肴。

❖怎样油发蹄筋

蹄筋品种很多，如牛蹄筋、羊蹄筋、猪蹄筋等，食用时可用食油发制，方法是：

先将适量的油放入砂锅中，烧至五成热时，将蹄筋放入油



锅内,待蹄筋回软、收缩后改为小火,保持六成油温,盖上锅盖使油深入蹄筋起泡,注意火候,将蹄筋捞出,待油温升达八成热时,把蹄筋再下入锅中复炸片刻捞起。另用一砂锅倒入适量清水,烧开后加碱少许,将蹄筋放入,盖锅焖2分钟,换开水将油污洗净,再放入清水加葱、姜,使之涨发,24小时即可捞出食用。

◇怎样用水发蹄筋

用水发可将蹄筋浸泡12小时,然后加清水蒸或炖4小时,当蹄筋绵软时,捞入清水中浸泡2小时,剔去外层筋膜,再用清水洗干净,即可使用,蹄筋带有残肉要去除。

在发制蹄筋以前,都要先用木棒砸一砸,使之松软,这样易于涨发,且成品酥脆,出品率高。

◇怎样发制肉皮

将肉皮和冷油一起下锅,油温逐步升高,视皮面发出小气泡时将油锅端离火源,2~3小时将肉皮捞出,待气泡低平时,再加热油锅,至6~7成熟时,将肉皮逐一下锅发至肉皮鼓气,略有爆声,一敲就碎时捞出。用时以开水泡软,用碱除油腻,再漂洗除去碱味即可使用。

◇怎样加工处理蟹

螃蟹是多食物动物,尤其是河蟹,除食用田螺、河蚌外,还



吃动物尸体,消化系统很脏,体壳易受污染,食用前认真加工整理。

蟹买回后,应在清水中放养一天,或浇注清水数次。如急用也可灌些食盐水,使其发渴而多喝水,排泄污物;在清洗外部时,可用刷子刷洗干净,对螃蟹中的蟹肠,可用手挤掉。

❖蟹螯钳住手怎么办

在清洗螃蟹时,稍不留心会被螃蟹螯钳住手,此时可将手和蟹钳一同放入水中,即可松开。

❖怎样宰杀甲鱼

许多人宰杀甲鱼是用竹筷刺激其嘴部,使之吞咬竹筷,将头颈拉出,乘势斩杀,但此法托延时间,且难引出。最快的方法是将要宰杀的甲鱼仰放,放平案上(腹朝上背朝下),甲鱼如翻过身来,即伸头出足挣扎,此时即用左手按其腹部,右手持刀将其颈部斩断即可。

❖甲鱼宰杀后怎样整理

宰杀后放入 70~80℃ 的热水中,烫 2~3 分钟取出,然后从甲鱼裙边下面两侧的骨缝处割开,将盖掀起,取出内脏洗净,再放入开水中煮去血污,取出后再冷水洗净,将盖上裙边摘下(盖可入药),如是小甲鱼不去盖,在腹部开膛即可。最后可据烹调需要改刀备用。





甲鱼血可调成龟血酒,可大补身体,不要扔掉。

◇怎样宰杀鳝鱼

宰杀鳝鱼一般是用左手的三个手指(食指、中指、无名指),勾住鱼的颈部,右手持尖刃刀,将刀尖刺入鱼腹面的颈部,并向尾部顺长划割,剖开腹部,洗净备用。古老的宰杀方法是用钉子将鳝鱼头部钉在案板上,再剖腹划割。

在南方还有一种宰杀方式,大缸内放入适量盐和醋,将鳝鱼放入,再倒入开水,立即盖盖,待鳝鱼都张开口,即可取出剖腹洗净。为了杀鳝鱼省力,可将鳝鱼放入容器,倒入一杯酒,鱼随即发出“吱吱”声音,等声音消失,表明已醉,此时宰杀省时省力。

鳝鱼宰杀后用开水烫一下,去其粘膜,切成丝状,加配青菜(洋葱、大葱最好)调料烹调,还可做成卤面,是很有名的鳝鱼面。

鳝鱼血有微毒,食用后易引起肩部起红点发痒,故要煮熟烧透。

◇做蝶形鳝鱼片怎样宰鳝

烹制蝶形鳝鱼片很美观,如制作蝶形鳝鱼片时,可用下面宰杀方法:先将头剥下,然后从背部顺长剖开,取出脊骨,将内脏洗净,再横劈成坡刀片,这样的鳝鱼片烹制出来后就像一只蝴蝶,栩栩如生。





❖怎样宰鸡杀鸭

传统地抹脖子的杀鸡方法,不仅费时费力,而且易污染刀口,弄脏鸡血。现介绍一种宰鸡方法:在杀前15~20分钟,在鸡、鸭嘴中灌一汤匙白酒或米醋,这样拔毛时省力,然后准备一只碗,碗内放点清水和盐,准备接血用。宰杀时,右手缚定鸡、鸭,右手将剪刀伸进鸡、鸭的嘴巴,将其血管剪断,抽出剪刀,让血从嘴里流出来,这样杀鸡、鸭,清洁卫生,操作方便。

❖宰杀鸡鸭的最佳时间

宰杀鸡、鸭的最佳时间为黄昏,此时鸡挣扎力小,且宜于烹煮。

❖怎样宰杀鹌鹑

宰杀鹌鹑宜用剥皮法,宰杀前可用指头猛弹它的后脑部,乘其昏迷之际,从腹部撕开表皮,然后连同羽毛的皮一起撕掉,剪除喙及脚爪,然后以手指伸进腹内取出内脏,用清水洗净即可食用。

❖鹌鹑和鸡哪个出肉率高

两者比起来鹌鹑出肉率高,鸡的出肉率在40%,而鹌鹑可达50%以上。



❖怎样抽出鲤鱼筋

鲤鱼背长有两条白筋,如不抽出,烹制后会有一种腥酸味,抽筋的方法是先在鳃后和距尾部的30厘米处(可视鱼大小前后移动),各横切一刀至脊骨止,然后用刀顺鱼体拍一拍,这样腮口处的筋就会露出来,此时用手捏紧用力一抽,即可抽出来,依此法再将另一侧的筋抽出即可。

❖怎样除去黄花鱼内脏

黄花鱼、铜罗鱼、大王鱼等,口腔较大,内脏少而小,在整理时,不必剖腹取内脏,可从嘴中抽取,方法是先在鱼体肛门处横切一刀,然后用两根筷子从鱼嘴插入腮两侧至腹内,转搅2~3下即可抽出。如一次抽不尽,可再抽搅一次,然后用水洗净备用。这种方法可保持鱼体完整,形态美观,突出风味特色。

❖怎样清洗墨斗鱼

墨斗鱼体中藏有大量墨汁,清洗方法是先撕掉表皮和背皮,抽出灰骨;再将鱼体置清水中把头、内脏拉出来,并在水中挖掉眼珠,让其墨汁流尽,洗净即可。



❖怎样使蚌螺吐净泥土

新鲜的螺、蚌体里藏有许多泥土污物,食用前除清洗体表外,还要使其吐净脏腑泥土。方法是先将螺、蚌置于清水中,然后在水中滴入些素油,2~3天后泥土就可以吐净。

此外在水中置一把菜刀,3小时后螺、蚌也会将泥土吐净。

❖怎样取虾仁

取虾仁方法宜视虾体大小而定,体大的可用剥的方法,一般者可用挤法,挤是用手指捏住虾的体尾,从背颈部挤出虾肉,然后用盐水洗净,晾干后即為虾仁。

❖如何清洗虾体中污物

虾体中,尤其是虾的直肠中藏有黑褐色消化残渣,其中含有许多杂菌。清洗的方法是先用剪刀剪去虾头前部,挤出胃中的残留物,将虾煮至半熟时,剥去其壳,此时虾的背肌即翻起,乘势去掉其直肠即可,如虾体较大,可用刀将背部切开,将肠取出,清洗备用。

❖怎样清洗鱼体粘液

鱼体上的粘液,有保护鱼体鲜美的作用,如果不食用,可





不必急于清洗。如果清洗时可在水中滴入几滴生植物油,用手稍一搓洗即可。

❖怎样快速剥鱼鳞

在刮鱼鳞前可用食醋在鱼体上擦抹一下,再刮即可省时、省力,刮鱼鳞时可用啤酒瓶盖或用刀背。

❖怎样做刮鱼鳞器

取几个啤酒瓶盖,钉在大小适当的木板上,用其刮鱼鳞又快又干净。

❖带鱼体上银白物是什么

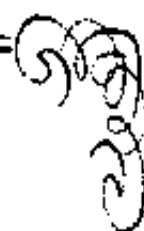
带鱼体上银白物质叫“银质”,并不是“鳞”。此物不仅营养丰富,且有抗癌作用。比较新鲜的带鱼,只要用淘米水洗净表面污物即可食用。

❖怎样去掉带鱼表面污物

如带鱼表面污物较重,甚至有一层粘手物质,可用下法除掉:

1. 把带鱼杂质去掉,放入 70~80℃ 热水中浸一会儿,然后用手轻轻擦抹,不仅鱼体白净,手也很干净。
2. 在温水中加少许小苏打,溶化后将鱼浸入,用布擦一





擦,再用水冲净,不仅洗的净,还可除腥味。

❖鱼胆破了怎么办

鱼胆不仅味苦,而且有毒,特别是青鱼、草鱼,尤应注意。据测算一个人如生服 2500 克重的青鱼的鱼胆两枚,即有中毒致死的危险,所以在宰杀较大的鱼时,要留心防止弄破鱼胆。

如果不慎将鱼胆弄破,可用吸水纸或毛巾将其吸干,然后在沾了胆汁的地方涂上些酒或小苏打,过一会儿再用清水冲洗几次,以免食用后中毒。

❖怎样利用甲鱼胆

甲鱼不是鱼,所以它的胆虽然很苦却没有毒,在宰杀后不要扔掉。利用方法是,将甲鱼腹部打开,先将胆取出,待除去内脏后,再将胆涂在甲鱼肉上,可起到除腥增鲜作用,也可留着胆汁待出锅时放入。

❖怎样使咸鱼返鲜

在一盆水中放入 100 克醋,将咸鱼放进水盆中浸泡 4~5 小时,取出温水清洗即可。

此外,也可将咸鱼放入淘米水中,再加食碱适量,浸泡 4~5 小时后取出,经这样处理后的咸鱼鲜嫩可口。



◆怎样泡发海螺干

先用清水将海螺干泡软,再用小火焖煮至体柔均匀,然后置清水盆中,按每 500 克海螺干加碱 25 克比例,兑水泡 6 小时至膨胀为好,最后放清水中冲洗脱碱即可使用。

◆怎样给橡皮鱼剥皮

先用刀在鱼脊背的一根长长的鱼刺旁切一个小口,将鱼头取下来,并连同鱼肚、肠一起去掉。然后再从切口处把鱼皮轻轻地拉下来,用自来水冲洗干净,就可以下锅了。此法简单,不损坏鱼的形体,还节省洗鱼的时间。

◆怎样快速褪禽毛

宰鸡杀鸭时,拔毛不易,特别是鸭毛,要拔很长时间,用以下方法可既快又干净褪掉禽毛。

1. 预先准备:在宰杀以前先给鸡、鸭灌 2 勺白酒或食醋,15 分钟后鸡、鸭皮毛孔会膨胀,此时再宰杀。

2. 把握时机:宰杀后要立即褪毛,放时间一长毛孔收缩,不易褪尽。

3. 掌握水温:一般使用 70~80℃ 的热水即可,鸭的水温可高些,鸡可低些,老的高些,嫩的低些,冬天高些,夏天低些。如是老鸡、鸭用滚开水才能褪尽。

4. 掌握方法:最好放入盆内,在水中加些食盐,直接将盐



热水淋在鸡、鸭上,淋匀浇透,再浸泡一会儿,顺序宜先顺毛焯双翅,逆毛焯颈部。

❖怎样切除鸡的腔上囊

人们在整理鸡的时候,往往不注意切掉腔上囊。在腔上囊中有许多致癌物质,不能食用,应该切掉。

怎样切除腔上囊呢?不少人不知其准确位置,或将鸡翘翅(俗称鸡屁股,位于肛门后上方)切掉。实际它的位置在泄殖腔背部,呈囊腔状,离肛门很近,只要将肛门切大一点儿,就将它和泄殖腔一起摘下来了。

❖怎样快速拔猪毛

买回来的肉上带着猪毛,用夹子一根一根拔费时又费力。现介绍一个方法,取松香一块,在勺里熔化,立即浇在猪毛上,待松香冷却后,将松香揭下,猪毛就会同松香一块被拔出。

❖可用沥青拔猪毛吗

有些人用沥青代松香拔猪毛是错误的。因为沥青有毒,对人体有害故不宜使用。

❖怎样快速拔猪蹄毛

买回的猪蹄上有很多残毛,很难拔干净。可将猪蹄用水





煮沸几分钟后,捞出放在清水中,这时再用手指或夹子拔,就很容易拔下。

❖怎样快速拔兔毛

兔皮较薄,如果不剥皮可用下法将毛去掉,取石灰 200 克,用 1000 克水溶开,将宰杀后的兔子立即浸在水中片刻,取出后用力一拔毛即掉。

❖冻鸡鸭怎样返鲜

鸡、鸭色艳味美,解冻时方法不当,会影响原来新鲜颜色和味道。为使冻鸡、鸭很好地返鲜,可用鲜姜捣碎取汁,将鸡、鸭在姜汁中浸泡 3~5 分钟,也可将鲜姜断面涂擦表体,不仅可使鸡、鸭肉味道更醇香,色泽也更美观。此法也可用于其它肉类和海味的“返鲜”。

❖怎样使凉烤鸭复鲜

烤鸭色泽鲜美,外焦内嫩,但买回时间一长就会“疲软”。遇到这种情况,可将凉烤鸭用锅蒸 15 分钟左右,然后用布裹上鸭脖子用手提起,将 50 克烧热的食油用勺子在鸭身上淋浇。油温掌握在没有泡沫时为好,如鸭子肥大,用油量可加到 100 克。经过这样处理后,凉鸭就恢复了原来外焦里嫩的特点了。





◇怎样片烤鸭

片烤鸭应掌握薄厚一致,大小均匀,一只鸭子以 90 片为宜,尽量做到每片肉都带皮,吃起来味美。

片鸭时可将加热后的鸭平放在案板上,先将鸭头割下,然后左手握住鸭颈上弯部分,先一刀将前胸脯肉片上,改切为若干薄片,再片右上脯和左上脯四五刀,将鸭骨三叉掀开,用刀尖顺脯中线骨靠右边剔,使骨肉分离,即可从右侧上半脯顺序往下片,经过片腿、剔腿,直至尾部。左片法同右。

◇怎样使冷鸭片回热

将冷鸭片爆炒回热,别有风味。方法是先将烤鸭照上法片成片,把锅置旺火上,倒入 50 克食油,待油烧至七成热时,投入鸭片,迅速翻炒 2~3 分钟出锅装盘即可。爆鸭片操作要利索、快当保持其鲜嫩。

◇咸肉怎样退盐

许多人往往用清水漂洗的方法来溶解咸肉上的盐,其实,水漂洗并不能达到退盐的目的。正确的方法是,用盐水来漂洗,盐水的浓度应低于咸肉所含盐的浓度,经过几次漂洗,咸肉上的盐就逐渐溶掉,最后再用淡盐水洗下即可。



❖怎样清洗猪羊肠肚

将肠肚的污物倒净,翻过来,其内层是粘膜组织,呈绒毛状,起伏不平,污物和胃肠液混合在一起不易洗干净,这里介绍几种清洗方法。

1. 水洗:先用清水把肠肚洗几遍,洗水明显污物杂质,然后用盐、明矾、醋或玉米面反复搓揉,直至将污物粘液搓净,再用水冲洗,最后放些食醋加水浸泡,可清除异味,也利于保存。

2. 油洗:将肠肚内翻外,用清水洗一遍略沥干水后,每个肚或每斤肠放入花生油 10 克,用双手反复搓揉 2~3 分钟,再用水清洗。这样即可将肠肚洗净,且煮熟后芳香可口。如无花生油可用菜籽油、豆油等植物油,不可用动物油。

3. 干炒:将肠肚放到热锅上干炒,待污水受热外浸时,取出置清水中冲洗干净。

4. 葱洗:将肠肚倒干净污物,翻卷过来,然后将洗净的葱捣碎,按葱和肠肚 1:10 的比例放在一起搓揉,至无滑腻感时,再用水冲洗干净即可。

❖怎样清洗猪羊肺

清洗肺不要放在盆中搓洗。可将肺管套在水龙头上,将水灌入肺内,使肺扩张,大小血管都充满水后,用手搓洗一下,将水倒出来,然后再灌满水,再倒出,直至肺叶发白时为好。最后锅中加热,使肺管中残物浸出,再用清水冲洗即可。



◇怎样洗净猪油

猪油或肥肉容易沾上污物杂质,遇到这种情况后,可将猪油或肥肉部分,放入 30~40℃ 的温水中浸泡一下,再用干净的包装纸慢慢擦洗,即可洗干净。

◇怎样去除猪脑血筋

猪脑含有丰富的矿物质,每百克含钙 137 毫克,磷 315 毫克,铁 1.6 毫克。一些人将猪脑弃之不用实为可惜。还有些人为表面血筋难除尽而烦恼。下面介绍摘去血筋的方法。

将猪脑浸入冷水中浸泡至血筋网络脱离猪脑表面后,只要用手指抓几下,即可将血筋全部清除,食用时蒸或炖均可。

◇怎样煮肚丰满厚实

煮白肚方法不当,往往会使其萎缩变薄,既不美观,吃起来也咬不动,正确做法是在煮熟后,切成长条,放进碗里,少加些汤汁,入锅再蒸 3~5 分钟,这样做出来的白肚状似鱿鱼,外观饱满,吃起来也好吃。要注意的是,在蒸或煮时,均不可加盐和酱油,否则会萎缩变硬。待蒸好食用时可加盐或酱油。经这样处理好的肚厚实丰满,吃起来口感好。



❖怎样煮制灌肠不破

家庭自制灌肠,经济、味美。但煮制时易将肠衣煮破或馅外熟内生、干硬等现象。

煮灌肠关键是用恒温慢煮。方法是先将汤水烧沸,待温度降至 $80\sim 90^{\circ}\text{C}$ 之间时,根据灌肠所用的原料,选择慢煮的温度及时间。例如,蛋肠的温度应在 $60\sim 70^{\circ}\text{C}$ 之间,血肠在 $40\sim 50^{\circ}\text{C}$ 之间,粉肠在 70°C 左右,慢煮时间可在 $30\sim 50$ 分钟即可。

在浸煮灌肠时,要用针扎孔。将灌肠放入锅内,待其浮起时,要及时用针扎些小孔,放出灌肠内的空气,避免将肠衣撑破,造成馅料散露,汁液外溢,成品失味损形。同时,扎眼也可判断生熟,如扎眼后不再有馅液外溢,再者一会儿即熟。

❖怎样用肥肉炼油

买回来的肥猪肉不愿吃时,可用以下方法炼成猪油,用这种方法炼出来的猪油色、味均正,几乎与植物油一样。

先将肥肉切成小块,每 2500 克肥肉加凉水 500 克,用文火熬成液体油状(出油率可在 80% 以上)。将烧碱(氢氧化钠)用水溶化成溶液(配比是 25 克烧碱,150 克凉水)加入到 50°C 的液体猪油中搅拌,做浮制处理,继续升温至 70°C 左右时,再加入凉水 250 克,不断搅动,使油变成微红色,这时油中杂质不断下沉,沉净为好。

所使的烧碱,只起漂制、沉淀作用,对人体无害,这种油可

存放一年,油质不变。

❖夏天炼油如何使油凝固

夏季由于气温高,炼出的猪油很难凝固,这样的油影响存放时间。下面介绍一个使猪油凝固的方法,油炼好后,端离火源,视油温降至 80°C 左右时,加入白糖搅匀即可。糖和油的比例可为1:15。油加入糖后倒入瓷瓶或瓦钵内,浸于冷水中即可凝固,且不易变味。

❖怎样煮火腿不脱皮

火腿存放日久,比较干燥,有的火腿还很厚实,很不容易煮好。煮时间短了,难以煮透;煮时间长了,又容易使皮肉分离,可在煮火腿以前,在干燥的皮表面涂抹一些白糖,然后再下锅煮。这样煮好的火腿,不仅不脱皮,且色、形、味诸方面都很理想。

❖怎样煮鸡蛋不崩裂

在煮鸡蛋时往往会出现崩裂现象,用下法可防止崩裂。

1. 在煮蛋前可用粗些针在大头一端扎一个2~3毫米的小孔,使气室与外界空气相通,鸡蛋受热后气室中空气外溢,鸡蛋就不会崩裂。

2. 煮蛋前先把鸡蛋放在冷水中浸泡一下,然后放入锅中,用冷水煮。开始用小火,逐渐提高水的温度,以防骤然受

热膨胀,破坏蛋壳。

3. 把洗干净的鸡蛋放在锅里,倒入热水大火煮,鸡蛋不会崩裂,而且节省时间。

❖怎样煮有裂纹鸡蛋

在煮有裂纹的鸡蛋时,可放入盐水中浸泡一下再煮,这样煮出的蛋完整,蛋清不外溢。

❖怎样煮有裂纹咸鸭蛋

有裂纹的咸鸭蛋在高温水煮时,易于破裂,而进入水分使咸鸭蛋变味,遇到这种情况,可将有裂纹的咸鸭蛋放入电冰箱的冷藏室中,使之凉透,然后逐个放入热水中去煮,热水的温度,以手试感到热,但又不发烫为好。

照上法煮出的咸鸭蛋,可保持原味、原形。

❖煮蛋怎样掌握老嫩

很多人喜欢吃煮鸡蛋,但各人口味不同,有人喜欢吃软黄蛋,有人喜欢吃硬的,还有人喜欢吃黄硬而白软的蛋。那么,怎样煮才能满足不同要求呢?

要做到这一点,关键是懂得鸡蛋各部分的凝固点。蛋清的凝固点是 80°C , 蛋黄的凝固点是 68°C , 懂得这一点,就能煮出称心如意的蛋来。

要吃硬鸡蛋最容易,只要把蛋放在冷水中煮沸十几分钟



即可。

如吃软黄蛋,只要把蛋放在冷水中用急火煮沸,沸后 3~4 分钟把蛋拿出来即可。这是因为蛋白凝固了,而传到蛋黄的热还不多。所以,蛋黄仍处于半凝固状态。

要吃清软黄硬的蛋,可在冷水中加热,使水温保持在 68℃ 以上,不超过 80℃,煮半小时左右。这样,蛋黄全凝固而变硬,而蛋白因水温始终不超过 80℃,所以稍有一点儿凝固,成白软黄硬的鸡蛋。

从营养和吸收角度来说,以软黄蛋为佳,此时蛋黄呈溏心状,只达到乳化状态易于吸收。

❖怎样剥鸡蛋完好

煮鸡蛋有时不好剥,其原因一是鸡蛋没有煮熟,这样的蛋剥一块皮掉一块蛋白。二是蛋虽煮熟了,但蛋壳和蛋白粘在一起,即使一块一块把壳剥下来,蛋白也会被带下,费时费力不说,看上去也不美观。为此,可将煮好的蛋,趁热放在冷水中浸一浸,再剥就好剥了。这是因为热蛋受冷以后急剧收缩,由于蛋壳、蛋白收缩程度不同,二者互相脱离,剥起来就既省力又完整。懂得这个道理,剥凉蛋时如放在热水中浸一浸,剥起来也挺省力。

❖怎样剥松花蛋

松花蛋是由鸭蛋腌制的。鸭蛋蛋白经腌制以后变得松软透明,在剥皮时一不小心就剥不完整,有时蛋壳还会污染蛋



体。这里介绍一个小窍门,将松花蛋大头的壳和泥剥掉,在小头敲一小孔,然后用力吹气,随着气流的冲力,蛋体就会从壳中脱落出来,不仅省时省力,也完整干净。

❖怎样切好煮鸡蛋

家庭做冷盘时,有时需要将鸡蛋切成几瓣,但鸡蛋较软,再快的刀也易将蛋切碎,用以下方法可防切碎。

将煮熟的鸡蛋放在冰箱中冷冻 3~5 分钟,拿出不仅好切,而且切得完好。

❖怎样切松花蛋完整

可取一根细线,一端用牙咬住,另一端用左手拉紧,右手将剥好的蛋,在拉紧的线上分切,既快又完整。

以上方法也适宜于切煮鸡蛋。

❖怎样将蛋黄与蛋清分开

烹制菜肴有时需将蛋清与蛋黄分开,将两者分开的最简便方法是,在鸡蛋的小头打一个小孔,蛋白就会从小孔中流出;也可以在玻璃杯上架上一个漏斗,把鸡蛋打在漏斗里,蛋白由于含水分多,就会通过漏斗流入杯中,而蛋黄则留在漏斗中。如剩下的蛋黄一时不用,可将其浸入麻油中,即使在夏季也能保鲜 2~3 天。



◇给婴儿调牛奶加多少水和糖

婴儿发育较快,所需营养不仅数量大,而且品种多。但其营养来源大多靠牛奶。由于婴儿时期肠胃吸收较弱,因而在给婴儿配奶时应注意加水和糖。其分量是:

1. 加水量:一般牛奶与水的比例为 2:1;即两份牛奶加 1 份水。因牛奶含碳水化合物比人奶少,而蛋白质、无机盐含量比人奶高,因而易形成大便干燥。如出售的牛奶已加了水,则不需加水了。

2. 加糖量:加糖量为每 100 毫升加 5~8 克糖(一汤匙为 5 克)。最好加蔗糖,不要加葡萄糖,葡萄糖甜度低,使用容易过量。

◇给婴儿调奶粉加多少水和糖

全脂奶粉与鲜奶营养相同,加水量为 1:4,即 1 份奶粉加 4 份水。加糖也可按牛奶比例添加,即 100 毫升 5~8 克,也可加果汁以增加维生素 C。

◇煮牛奶什么时间加糖

煮牛奶时不要先放入糖,也不要中途加糖。这是因为牛奶中所含的赖氨酸与糖相遇,在高温下会产生梅德拉反应,生成一种名为果糖基氨酸的有毒物质,这种物质会危害人体健康。正确的加糖时间应该是把牛奶煮开以后,晾到温和时再



加糖为好,如果当时不喝,只是为了加热灭菌便于存放,就不要加糖,因为糖溶解于牛奶中存放容易变酸,可等饮用时再加糖。

◆怎样给牛奶脱脂

牛奶是人们喜欢的食用营养品。但牛奶中含有较多的脂肪,每一百克牛奶中含脂肪在4克以上,这个脂肪含量对那些身体肥胖和血脂较高的人来说,是个不利因素。在没有脱脂牛奶的情况下,可自己动手给牛奶脱脂,制成脱脂牛奶。

将鲜牛奶用小火煮沸以后,端离火源,使之冷却,待奶的表面结成一层薄膜以后(奶油),将其轻轻揭下来。然后再将奶煮沸、冷却、去膜,如此反复几次,直到牛奶冷却后表面不再结膜为好。这样除掉了其中的脂肪,就成了脱脂牛奶。

如在冬季,可只煮沸一次,多冷却一段时间,去掉表皮奶层即可。

◆牛奶煮糊了怎么办

牛奶一旦煮糊了,弃之可惜,食之难闻。此时可趁热在牛奶中加少许食盐搅一搅,再将奶锅放入冷水中浸泡一会儿,也可将纱布折成几层,将牛奶滤一下,然后将纱布用清水洗净,再过滤,如此反复几次,即可去掉糊味。

如手头有块面包或干馒头,可放入奶中煮一煮,也能消除糊味。



◆煮牛奶怎样防止粘锅底

煮牛奶时往往有残奶粘在锅底上,难刷掉,如果在煮牛奶前,先用清水将奶锅涮一下,再煮奶时就不会粘锅底了。

粘了锅的残奶可放些食盐擦洗,很快就洗净。

◆怎样煮消毒牛奶

市场上供应的牛奶,是来自健康奶牛的奶汁,经消毒杀菌的一种营养丰富的牛奶,这样的奶买来后可直接饮用。

如因气温过高或存放时间过长,而担心牛奶变质,也不要直接上锅煮,以免减少蛋白质和损失维生素,可用隔水加温的方法,以保证鲜牛奶的质量。所谓隔水加温,就是将牛奶倒入容器里,置于盛水的锅中,加热煮沸5分钟即可,但不要将瓶装牛奶直接放入锅中,以防瓶爆裂。

◆怎样冲奶粉不结块

冲奶粉时往往会形成大小不等的块团,很难溶解开。遇到这种情况时,可把牛奶倒入容器中,先用少量温水将其溶解透,然后再用较多的热水中,边冲边用筷子搅动,这样就可以防止块团出现了。

此外,先在奶粉中加入白糖,加以搅拌,然后用开水冲一下即可冲好,因为白糖具有促溶作用之故。





❖冲奶粉出现浮垢怎么办

冲全脂奶粉时,有的液面上出现一层沫状浮垢,有人把它吹掉,这是很可惜的。因为它是脂肪和蛋白质的混合物,有很好的营养。

为什么有的全脂奶粉会出现浮垢呢?这是由于奶粉贮存时受过高温之故。不过出现浮垢现象并不影响食用,只是风味和营养价值差些。所以,不要将其扔掉,还可饮用。

❖吃桃怎样去毛

桃的果皮上有一层不光滑的绒毛,用清水洗或毛巾擦都不容易去掉。如果先在冷水中放些食盐化开,再将桃子放入盐水中,浸泡几分钟,取出来,只要轻轻一擦,绒毛就被擦干净了,由于盐的作用,不仅可消毒杀菌,吃起来味道也清香甜脆。

❖怎样剥掉桃子皮

如果想剥掉桃子皮,方法是先把桃子浸在滚水中一分钟,再在冷水中浸一下,皮就很容易剥下来。

❖怎样快剥板栗皮

生板栗的皮和肉粘得比较紧,皮往往不易剥去。如果将板栗在滚开的水中烫几分钟捞出后,将硬壳咬破或用小锤敲





破,皮和肉就会自然分离。

此外,也可将板栗切为两瓣放入盆内,用开水浸泡几分钟,再用筷子搅拌几下,栗皮也会脱去。

❖柑橘怎样剥皮

将柑橘洗净放在桌子上,用手心按住,左右或上下滚动,用力不要太大,然后以蒂尾为中心,用刀顺着柑橘瓣向下划开柑橘皮,划的深度以刚见肉为好。划开后轻轻一剥,皮和肉就分开了。

❖怎样迅速剥莲子皮

莲子皮很薄,剥除很费时间,下面介绍一个快速剥皮法:把莲子先洗一洗,然后倒入刚烧开的沸水中,并视莲子数量加入一些碱,盖锅闷一会,将莲子倒出,稍用力一搓,皮即可落下。

❖怎样除去蚕豆皮

干蚕豆去皮很费力,可将干蚕豆放入陶瓷或搪瓷器皿内,加入适量碱,再倒入开水焖一分钟,蚕豆皮就容易剥了。剥好的豆粒,可用温水冲洗一下,将残碱去掉。



◆怎样快速剥去核桃皮

将核桃在蒸笼内大火蒸8分钟,取出置冷水中浸泡3分钟再捞出逐一破壳取仁,既省时省力,又完整,如想把核仁皮膜取下,可把去壳果仁再放入沸水中浸烫一会儿,用手稍搓几下皮膜就会脱离。

◆怎样除去苹果皮

用刀削苹果时即使技术再好,也难免削下些果肉,而靠近皮下的果肉营养十分丰富,白白丢掉实在可惜。下面介绍一种不用刀削的去皮方法,将苹果放入器皿中,倒入开水浸泡一两分钟,只要用手撕,就会一块一块剥下。这种去皮法,不仅可以给苹果消毒杀菌,且能防止营养受损。

◆怎样快速除去土豆皮

将干净土豆放入热水中浸泡一下,迅速置冷水中浸泡,再剥皮就很容易了。

◆生姜怎样去筋

腌姜时要将筋去掉,方法是先用蝉蜕(知了壳)泡的水将姜洗干净,待用盐腌生姜时,可在盐中加碎蝉蜕少许,这样不仅可去掉姜筋,且腌出来的姜软柔鲜嫩。

❖怎样快剥芋艿皮

将带皮的芋艿,装进小口袋中(只装半袋),用手抓住袋口,将袋子在水泥地上扔几下,再将芋艿倒出,芋艿皮便可脱下。

❖手触芋艿发痒怎么办

如一旦手触芋艿皮肤发痒时,可将手放在火上烘烤,或用热水洗洗就会止痒,也可用生姜汁擦拭,如奇痒难忍,可用新鲜蛋清或牛奶擦拭,即可止痒。

❖怎样快剥蒜头

将蒜头根部切去,放入冷水中,浸泡几分钟,使水分进入皮肉之间,只要用手一挤就可得到一粒粒洁白的蒜瓣。此法操作简单,且能使干蒜头吸收水分,以恢复原形原味,保持脆嫩。

❖怎样剥大葱省力

当你要剥大葱时,可先将根部切掉,再剥洗时就省时省力了。





❖怎样培植蒜黄

蒜黄是味道新鲜、营养又丰富的嫩菜，自己可动手培植。取两个口径大小一致的花盆，一个装半盆素土，浇上水，待水渗好，将剥掉皮的大蒜瓣一瓣靠一瓣地栽到盆中，然后把另一个花盆盖在上面，并将盆底出水孔堵住。以后每隔4~5天浇水一次，如将盆放在暖气或炉旁，15天左右就可开割，可收割三茬。

❖切菜时怎样防止手染色

在切蔬菜时，流出的汁液会染到手上，很难洗净。下面介绍一个防止办法，当你切菜前，先用点儿食醋将手湿一下，待手晾干后再去切菜，即使色重的菜也不会再污染你的手指了。

❖怎样增加馅粘性

平日调拌饺子馅时，容易将肉馅打稀。下面介绍一个增浓的小方法。当你调馅时，可在肉馅中加入一些精盐，再顺一个方向搅拌，会越搅越浓粘，而且成团不散，吃起来鲜嫩。

❖怎样把白菜馅调成韭菜味

冬季做饺子馅，只用白菜，口味比较单薄，如果加些韭菜味道就格外清香，但如果手头没有韭菜怎么办呢？这里介绍



一种以蒜代韭的方法：将大白菜洗净切碎，大蒜洗净剥皮剁泥（菜、蒜比例为 20:1），加入馅内，先不必搅拌，待包时再搅拌。馅内如不放肉，可放大油、香油、精盐、味精，这样调好，就可做出像韭菜清香的饺子。

❖瘦肉馅怎样打水

羊、牛、猪的瘦肉纤维丰富，吸水性强，做馅时可用酱油、花椒水打馅，方法是在切好的馅中加入适量酱油，用筷子顺一个方向打，待酱油渗入后，再加适量花椒水，仍按同一方向搅拌，如果再加些肉汤和白糖，味道会更美。

❖肥肉馅怎样打水

用肥肉做馅，由于含油量多，吸湿性差，再向其中打酱油或花椒水比较困难，此时可在馅中加鸡蛋（每 500 克加蛋 2 个），既能吸水，又使肥肉不腻，吃起来味道好。瘦肉馅打上鸡蛋，吃起来也可口。

❖包蒸饺怎样做馅

包蒸饺使用煸馅，吃起来别有风味。方法是选用肥瘦肉为原料，将肉切为火柴头大小的均匀肉块。然后再把切好的肉放在锅中稍加煸炒，以见熟为好，再加入调料，最后放面酱，不放酱油，因煸后不吃水，最后放些韭菜、豆芽之类易熟的青菜，这样会有一种特殊味道。



❖怎样防止白菜馅渗水

蔬菜做馅,特别是用大白菜做馅,由于含水量高,如挤掉水分不仅损失营养,也影响鲜美味道,如不挤掉水汁,一加盐水汁更多,没法包。要避免这种情况,需注意四点,一是白菜洗后要晾去水分;二是宜切不宜剁,要一刀一刀切好,三是将切好的馅先浇上食油,轻轻搅拌,使菜的表面形成食油保护层,再遇到盐即不易出水;四是盐放晚些,待包时再放,这样包出的饺子营养丰富,味道清香。

如馅中渗出白菜汁水,切莫倒掉,可加些面包渣即可吸去水汁。

❖怎样做肉馅

由于绞肉机进入千家万户,许多家庭总是喜欢用绞肉机绞馅。认为绞出的馅碎细味道好。其实做馅应该用刀切的方法,切时用利刀先将肉切成片,然后再切成条、丁块。这种方法切出的馅,不仅味道好,而且营养损失少,吃起来有“嚼头”。这是因为肉是肌纤维、结缔组织等连接而成,肌纤维中有许多肌细胞,肌细胞中含有水分和蛋白质、氨基酸、矿物质等,这些营养物质悬浮在水分中,当烹调时氨基酸渗出,产生一种美味。

如用绞肉机绞馅,机械压力大,又比较平衡,这样会把肌细胞挤碎,使其中营养物质流失。而用刀切肉则被挤出营养物质少,所以绞馅不如剁馅,剁馅不如切馅。



❖ 剁肉馅怎样防粘刀

在剁制肉馅时,常有粘刀现象,而且越到后来粘刀越多,遇到这种情况时,可取一小块红薯,洗净去皮后切碎,然后掺入肉馅中同剁,不仅不粘刀,还可使肉馅增味。

❖ 食用水混浊怎么办

有时打回来的井水混浊不干净,没法食用,可用明矾使之变清。方法是将适量明矾研示(两桶水加 5 克即可),放入缸中搅拌几下,使明矾充分溶解在水中,这些时候水就会由浊变清了,浑浊物即沉下缸底。如再往水中加些漂白粉消毒(一般每担水加 4% 漂白粉 10 毫升),就达到消毒杀菌目的了。

❖ 怎样自制鲜味酱油

鲜味酱油有一种特殊鲜味,家庭自己可动手加工制成。方法是将本色酱油 2 千克,加热煮沸,撇去泡沫,然后放入切碎的鲜蘑菇片 100 克、鲜虾适量与酱油同煮片刻,再加入白糖、高粱酒(或白酒)50 克以及生姜、花椒、味精少许。煮至蘑菇、虾上浮时,立即停火并迅速出锅,冷却后装瓶,封口即可。

❖ 怎样用剩馒头做面酱

许多人将吃剩的馒头扔掉,实在可惜。其实只要稍加制



作就可制成味道清香的甜面酱。方法是将吃剩的馒头晾干收集起来,待数量较多时用水浸湿,放入笼中再蒸十分钟,然后取出放入簸箕或竹筐中,用些大的树叶或菜叶盖严,待其生霉后分成小块,放在阳光下晒干,然后锤为碎块,装入一个小缸中浸泡发酵,然后装缸。在下面块的前两天,先把干净水盛入缸中,置于室外或阳台晒两天,使水温与室外温度相同,这时即将面块装入缸中,放在阳光充足的地方连续晒 15~20 天,晚上盖好缸口放在露天下,每晨翻搅一次即可食用。

❖ 怎样做鱼不腥

鱼烹制不得法往往有一种腥味,用以下方法可以去除。

1. 鱼在烹制前,先浸入食醋中片刻,沥干水分后烹制,不仅除腥,而且鲜嫩。
2. 烧鱼时在锅中加点牛奶,既可除腥,又使鱼味美。
3. 烧鱼时加些生姜可除腥增鲜,放姜最好切成小块,不要整块放入。
4. 先用油将鱼煎一下,煎过后将多余油倒出,再将鱼放入锅中,稍加点料酒和醋,盖上锅盖等十几分钟,再揭开盖,腥味即除。

❖ 怎样除掉虾的腥味

将虾用水煮的同时加一点肉桂,稍煮片刻取出,不仅可除腥,且可增加鲜味。



❖怎样除去黄花鱼腥味

黄花鱼腥味的主要来源是鱼头顶的皮膜,只要在加工整理时将鱼头顶的皮撕掉,腥味即可除。

❖怎样除去蟹腥味

食用螃蟹后,两手会有一种腥味,只要在手心滴几滴白酒,用力搓几下,再用水洗净即可,也可用湿茶叶或香菜放在手中搓揉,再用清水冲洗。

❖怎样去掉河鱼泥味

生长在河里的鱼,食用时有一种泥腥味,除掉方法是:

1. 如是活鱼,可将鱼放入盐水中(盐水之比为 1:10),盐水可通过鱼腮进入血液,1 小时后泥味即除。
2. 如是死鱼,可在较浓盐水中浸泡 2 小时,也可除去泥味。

❖怎样去除炸鱼油中腥味

炸鱼用过的油腥味用下法可除:

1. 将油烧热,放入葱、姜和花椒,炸出香味,将葱、姜、花椒拣出,取一点干面粉撒入油中,此时面粉即可糊化沉底,可吸附产生腥味的三甲胺,从而将腥味去掉。



2. 鱼中的三甲胺物质是腥味主要来源,炸鱼以后这种物质溶于油中,也有些碎鱼屑掉在油中。此时可将油放入容器中使之沉淀,然后将油倒出,将沉积油垢扔掉,也可使腥味减少。

反复炸鱼用过的油,会产生一种有害物质,不宜再食用。

❖怎样去掉猪腰子膻味

猪腰子具有食疗作用,但膻味重。可将切好的腰花,用清水洗一下,捞出沥干,然后再加入适量白酒揉搓,再用清水洗3~5次,待烹制时用开水烫一下。烹制时可用些厚味调料,膻味即除。

❖怎样割掉腰臊

腰臊是异味来源,在整理腰子时,可先撤去外层薄膜,然后将其从中间剖开,再将半片内层朝上放平,用手拍打四边,这时内层中的白色部位即显露出来,用刀将其片下即可。

❖怎样除掉心肝异味

牛、羊、猪肝在清洗前,可在上撒些干面粉搓揉一下,然后将白色筋管用刀割断,最后用温水将其洗净即可。



❖怎样去掉猫肉异味

猫肉营养价值较高,但有浓重膻味,此味来自其耳油和脊髓,在宰杀时应先用开水烫洗其躯体,再烫其头部,对于脊柱骨的脊髓要除净,最好将脊柱骨弃之不用。经这样处理后,其异味即除。

❖怎样除去咸肉辛辣味

咸肉存放时间长了,往往产生一种辛辣味。遇到这种情况,可在煮肉时,取几块白萝卜放在锅中,待煮沸以后,将肉捞出控出水分,这样的咸肉再烹调时,就没了辛辣味。

❖咸肉有哈喇味怎么办

如在食用时发现咸肉出现哈喇味,可将肉用布包好,埋在湿土中 3~4 小时后取出,经这样处理的肉哈喇味即可除去。

❖怎样除去羊肉膻味

1. 食用前将羊肉切片、切块后,用冷却的红茶水浸泡 1 小时。
2. 先将羊肉在清水中浸 10 分钟,漂去血水,然后开始烧煮,同时加 3~5 枚红枣。
3. 羊肉切片、块后放入开水锅中,加适量米醋,煮沸后捞



出羊肉即可除膻。

4. 按羊肉、绿豆 10:1 的比例,加水烧煮,既可除膻,又使羊肉增色。

5. 炖羊肉时,在锅内放入一颗带皮核桃或几块桔皮也可除膻味。

6. 羊肉做馅时可加入适量白萝卜,再加些葱、姜、料酒等,不仅可除膻,还补充了羊肉中缺少的维生素,吃起来也不腻口。此外做馅时也可拌入几粒葡萄干。

❖怎样去掉羊奶膻味

羊奶的大部分营养物质含量均高于牛奶。但羊奶有膻味,这是癸酸和乙酸发出的挥发性气体。去掉的方法是在煮奶时放入一小撮茉莉花茶即可,待奶烧开后,再将茶叶取出,膻味就除掉了。这是因为茶叶中的单宁酸成分,溶解和脱除了羊奶中的癸酸、乙酸的缘故。

❖怎样去掉鸭肉腥臊

鸭肉烹调后有一种难闻的腥臊味,其来源是鸭子尾部两侧臊豆。只要在烹制前将其除掉即可。此外,鸭子宜用卤、煊方法制作,不宜用炖、煮方法烹制。

❖怎样除掉鸡腥味

1. 整理鸡时应将鸡屁股割去,并清除内脏,内脏宜另行



烹制。

2. 烹调前先用热水浸烫一下,使表皮脂肪油受热浸出。

❖怎样除去兔肉异味

兔肉特别是野兔肉有一股异味,此味不宜用泡洗法去除,烹调时可用些厚味调料,最好与大白菜如醋同时烹调,不仅可除异味,而且吃起来鲜美可口。

❖怎样消除菜籽油异味

1. 待油加热后,放入几粒芸豆炸至焦糊状捞出。
2. 将油加热,放入几粒花椒、葱段、蒜片或几粒花生米炸至焦黄。
3. 将油加热至滚沸时,放入馒头片或米饭炸黄时捞出。
4. 将油烧热时,在油锅中撒一些干面粉,面粉糊化沉淀,晾凉后将油倒入器皿,异味即除。
5. 炒菜时将油烧热,先将盐放入炒一下,然后再放菜也可除异味。

❖怎样除去花生油异味

将花生油烧热后,放几片葱头待炸至黄色时,迅速端离火源,异味即除。



❖怎样除去棉籽油异味

将油烧热后,放几粒花生米炸一下即可除去异味。

❖怎样除去猪油异味

1. 炼猪油时在锅中放些大料、花椒。
2. 炼油时加些葱花,不仅去味,而且能增香。
3. 先切几片萝卜放入盛油容器中,然后把炼好的油倒入。

❖怎样除去罐坛异味

盆、罐、坛等盛过肉、鱼或腌制过鸡蛋、蔬菜后,往往有一种异味,此时将醋和热水混在一起进行清洗,如异味较重,最好用醋加热后清洗效果更好。

❖怎样除去菜锅腻味

炒过菜或煮过肉的锅,再烧水做饭时常有一种油腻味,遇到这种情况,可在烧开水时放入一双无漆竹筷煮一会儿,油腻味即除。



❖怎样除去面条碱味

擀面、轧面条时要加些碱,以增加其韧性,但食用时会有一种碱味。只要在煮面条时在锅中加些醋,不仅除味而且面条颜色还可变白。

❖怎样除去鸡蛋腥味

鸡蛋有一股鸡尿味,将鸡蛋打开后,把蛋黄上的小圆点(俗称鸡眼)去掉,再烹炒时即可无味。

❖怎样除去松花蛋涩味

松花蛋有一股碱涩味,这是腌制时放入的石灰、黄丹粉等物质化学反应的结果。食用时只要将姜末和醋调汁拌上即可。姜醋汁不仅除涩味,而且使蛋味道更美,还可解毒。

❖怎样减轻辣椒辣味

外出做客如不喜欢吃辣菜,可在舌尖上涂一点盐,稍待片刻,再用清水漱口,再吃时就可解辣。

❖怎样除去卷心菜异味

食用卷心菜时,有一股不爽口的气味,去除方法是在烹调





时,只要加些韭菜和大葱,再用甜面酱代替酱,经这样处理,菜可变得清香爽口。

❖怎样除去豆腐泔水味

烹制豆腐时,常含有一种泔水味,如果在下锅之前先用开水将豆腐泡烫2~3分钟即可除去。

❖怎样除掉豆芽菜腥味

1. 如炒豆芽时可放少量食醋,即可除掉豆腥味。
2. 如凉拌,将豆芽焯水后,用清水洗一下,再加些料酒、食醋,不仅除味,而且吃起来脆嫩可口。

❖怎样除去豆浆豆腥味

将黄豆浸泡去皮后,磨前用开水烫一下,然后捞出,加冷水上磨,这样磨出的豆浆就没有豆腥味。

❖怎样除去大蒜味

生食大蒜后有一股难闻的味,此时可用下法除去,吃生蒜后,可口嚼些茶叶或喝一杯浓茶,也可吃几枚大枣,口中的蒜味就除去了。生蒜不宜用加热法烹调,以免破坏其消毒杀菌能力。





❖怎样除去萝卜怪味

将萝卜切碎,放入水中略加点小苏打浸洗一下,再做菜时就没有异味了。

❖怎样除去苦瓜苦味

苦瓜是一种营养丰富,还具有清心明目,益气解热和防癌抗癌作用,由于它的苦味不染及其它菜,被称为“君子菜”。

如惧其苦味过重,可用下法减轻:苦瓜切好以后,先放入食盐水中浸泡一下,捞出再烹制,苦味可大减。如在烹炒时加些白糖,再淋少许醋,也有除苦作用,而且食用起来美味可口。



四、烹调技巧窍门

❖ 烹调怎样掌握火候

掌握火候就是在烹调中正确控制火力的大小,并根据菜肴的变化而灵活运用,这实际上是一种看火技术。看火时一般根据火焰高低、明暗及热辐射强弱等现象,将火力分为旺火、中火、小火与微火等4种。掌握方法是:

旺火,又称“急火”、“武火”,其火力强而集中,火焰高而稳定,呈黄白色,光度明亮,热气逼人。一般用于快速烹调,如爆、炒、烹等,其特点是最大限度地保持菜肴的鲜嫩、营养成分和特色。

中火,火焰低而摇晃,呈红色,光度较暗,辐射热较强,一般用于炸、熘,或煎、贴等。

小火,又称“文火”。火焰细小时有时落,呈青绿色,辐射热较弱,主要适于焖、煨、扒等菜肴的烹制。

微火,又称“慢火”,看不到火焰,呈暗红色,供热微弱,主要用于促使菜肴吸收以使酥烂,也可做保温之用。

烹调菜肴多种多样,原料、质地、技法也各异,不能拘泥于某一种火候,必须灵活运用相机处理才能得心应手。



◇怎样判断油温高低

油温就是油在锅中经加热后所达到的温度。正确判断油温,适时下料,是保证菜肴质量的重要一步。通常人们以“成”来表示油温的高低。当油温升至一二成时,锅底会有小的油泡慢慢泛起;升至三四成时,油烟袅袅升起;到五六成时,油面开始波动;当七八成时,油面开始平静,油烟大量出现;当九成油温时,油烟即成密集型上升。

一般说,当油温在一二成时温度 $23 \sim 46^{\circ}\text{C}$,当植物油烧到发烟时,温度则可达 230°C 以上。从营养和健康角度来考虑,把油烧至冒烟再下料是不可取的。

◇炒菜怎样掌握油温

烹调中油温高低,应视烹调方法和原料大小而定。一般说,家庭做菜下料时油温升高一二成即可使用,如上浆滑油的原料油温可低些,挂糊炸制的原料油温可高些,加热时间短的可高些,加热时间长的可低些。

◇怎样根据不同原料调味

菜做得好与不好,关键是人们喜不喜欢吃,这就有个调味技巧问题。调味应论原料而定。

1. 新鲜的,自身有鲜味的原料,调味不宜过重,以免喧宾夺主。



2. 原料已不新鲜,调味时可稍重,以解除邪味。
3. 腥膻味重的原料,应适量多加些调味品,以减邪增新。
4. 本身无特殊味道的原料,除加入鲜汤外,还应施以相应调味品。

此外,还要注意做到因菜、因时、因人调味。例如对于复合味菜肴,要分清主次,有的以酸甜为主,有的以鲜香为主,再如在冬春季节调味时应浓重一些,夏秋季则要素淡些。

◇怎样掌握调味步骤

根据原料,菜肴和烹调方法的不同要求,调味的步骤可分为加热前的调味,加热过程中的调味,和加热后的调味。

加热前的调味,又称基本调味,可使调味品深入到肉里,同时除去某些原料的腥、膻味。方法是在加热前将备好的原料先用盐、酒、糖、醋、酱油等调味品浸渍或调拌一下,然后再加热。

加热过程中调味,又称正式调味,它是调味的最佳时机,是调味的决定性阶段。其方法是待原料下锅后,根据菜肴的要求和口味,投入各种调味品。

加热后的调味,是调味的最后一步,实际上是整个调味过程的补充,其目的是提高菜肴的鲜美价值,突出其风味特色。方法是待菜肴烹好起锅后,再补以调味品。凡遇热、易挥发或破坏的调味品如芥末、香油、胡椒粉以及味精等,均宜此时加入。



◇烧菜怎样保持菜的本味

多数原料本身都具有独特的鲜美滋味,这种滋味就叫本味,烹调时不宜放过多调料而改变其原料本味。唐玄宗爱妃杨贵妃以“淡扫娥眉而朝至尊”,做菜调味也应注意“淡扫”,以保持其本味。怎样保持本味呢?

1. 稍加调料或不加调料,如鲜鸡本身含有较多谷氨酸钠,本身自带“味精”,因此在烹调时只需加些葱、姜、蒜就可以了。如添加大料、肉桂等厚味品,反而会冲淡鸡本身特有的鲜味。此外,鱼、虾、贝类等含有较多谷氨酸钠,也不宜使用味精和大料、花椒等原料。

2. 善用原汤、老汤,没有原汤也就没有原味,如炖排骨,炖前洗排骨的血水以及将排骨放开水锅内“浸透”所用之水,都是原汤。如嫌其污浊而倒掉,就会使排骨失去原味,如将这些血水煮开除去浮沫污物,用此汤炖排骨时,才真正炖出原味。

此外,如将炖排骨汤留下些放入冰箱存放,用来再炖排骨,其味更浓。

3. 火候适当:火候适当才能将原味烹调出来。如余鱼汤,要使鱼汤鲜美,就要用大火烧沸,小火慢煮的方法,使鱼肉中可溶性物质充分溶解出来,这样汤越煮越浓,也就显示出原来鲜味。





❖怎样使用红曲米调色

红曲米又称“红米”、“红曲”，研为粉末则叫红曲粉。红曲米、粉是天然色素。用它来着色的肉品，色泽鲜艳，芳香诱人，而且具有防癌作用。

怎样正确使用红曲米呢？可行将红曲米研末，装入纱布袋，放入容器内，倒入沸水加盖。待水温降至40℃左右时，用手轻轻搓揉，使色素加速溶解，用量一般以每千克肉用粉10克为宜。

❖怎样正确使用咖喱粉

咖喱粉是用多种香料配制研磨成的一种粉状香辛调味品，色黄味辣，很受人们欢迎。有些人在使用时直接将其添加在菜肴里，这是不正确的。这是因为咖喱粉味虽辛辣，但香气不足，并带有一种药味。正确的使用方法是：在锅中放些油，加些鲜姜、蒜等进行炒制，将其炒制成咖喱油，再去使用，这样不仅去掉了药味，而且芳香四溢，金黄香辣，别有风味。

❖怎样使用芥末面

有些人在使用芥末面时抱怨没有味道，其实，这是使用不当造成的。芥末面含有芥子酶、芥子苷等物质，还稍带苦涩味和燥味，香气不足，味也淡薄。使用时应先发酵把芥子苷变成具有挥发性的芥子油后，才会散发出那种刺鼻的香辣味。方





法是用温水把芥末调开,再加入少许油、盐、醋、糖,搅拌均匀,放在温度高的地方使之发酵,4~5小时后即可出香辣味。

❖怎样使用大料

1. 炸汁用:如做红烧鱼的汁,炒锅放在火上,倒入油,待油沸时投大料少许,等发出香味时再放其它佐料,最后放入炸好的鱼。

2. 做厚味菜用:如炖肉时,与肉一起下锅,由于炖肉时间长,大料可充分水解入肉,使其味更醇香。

3. 做荤味素菜用:如做白汤菜用,可在白菜中放入盐、大料同煮,最后放些香油。

4. 腌制蛋类和小菜使用:如腌鸡、鸭蛋、香椿、香菜时,放入大料别具风味。

❖烹调中怎样使用花椒

花椒是调味品的主料,在烹调中有多种使用方法。

1. 炸花椒油,用花生油把花椒炸至略黄时拣出,即为花椒油,可用于凉拌,做明油之用。

2. 做麻椒汁,将花椒洗净,连同适量葱白、葱叶剁碎末,再用少许香油,酱油和花椒末放在一块拌和,即成麻椒汁,浇在熟肉上,鲜香麻咸十分可口。

3. 花椒水,将花椒用纱布包好,加水煮沸,即为花椒水,可用于调肉馅、拌肉线和烹调时调味。

4. 炝锅炒菜时,将几粒花椒放入油锅中,炸至黑中带黄





时,下菜翻炒,其味甚佳。

❖怎样使香料充分发挥作用

大料、肉桂、花椒、茴香等厚味香料,质地干硬,其味甚丰,如使用一次就扔掉,实为可惜,有人试验大料使用5次后,余味仍存。为充分发挥其作用,可用以下方法:

1. 包装使用,可用纱布缝个小袋,把所用香料按比例装入,使用时放入锅内,用后捞出晾干,下次再用,一般可用3~5次。

2. 做汁用,取肉桂、大料、小茴香、小桔子各5克,草果一个、木丁香2克、花椒5克,加入1000克水熬汁,过滤后装瓶待用,也可将上述佐料混合研粉使用。

3. 整用、碎用。如烹调时只用一种香料,可视烹调火力及时间整用或碎用。如烹调时间短,火力小可碎用,如时间长、火力大可整用。

❖调味品按什么顺序投放

菜肴的质量好坏与调味品添加顺序正确与否关系十分密切,如果顺序颠倒,不仅影响作用发挥,还影响菜的质量与味道。家庭中使用的调味品不外是糖、盐、料酒、醋、味精等。烹调时,一般投放顺序是先放糖,后放盐,然后依次的顺序是料酒、醋,最后是酱油、味精。





❖ 烹调中先糖后盐是什么原因

原料中含有水分,先放糖可很快进味,如先加盐,盐有脱水作用,并使原料中蛋白质凝固,这样糖的甜味就难吸收进去。

❖ 怎样正确使用味精

味精,又名谷氨酸钠,它不但没毒,还有一定营养作用。使用味精应注意以下几点:

1. 注意投放温度,味精在 120°C 的高温时会变成焦谷氨酸钠,不仅失去鲜味和营养,还有毒性,因而炸制食品,急火快炒时不宜使用,投放味精的适宜温度是 $70\sim 80^{\circ}\text{C}$,此时鲜味最浓。

2. 注意投放时间,最好在汤菜出锅前投放,不要提前,也不要与原料同时投入或烹调中途加入,腌菜时不要使用味精。

3. 味精喜酸怕碱,味精遇碱后会变成谷氨酸二钠,失去鲜味,因此不宜与碱、小苏打或含有这些物质较多的食物混用。

4. 注意适量,不必每天必用,每菜必用,防止对其产生依赖性。联合国粮农组织及联合国食品添加剂专家委员会规定,每天允许摄取量(食物中原有除外)每公斤体重为 120 毫克,即 50 公斤体重的人每天允许食用 6 克。

5. 3 个月内的婴儿食物中不宜使用味精。





❖凉拌菜怎样使用味精

味精在低温下不显鲜味,在凉拌菜时应该用热水将味精溶解后再倒入菜中,切不可像撒盐似的撒入味精,这样味精不溶化不显味,食用后还易引起消化不良等症状。

❖怎样掌握好加料酒时间

料酒又称绍酒、黄酒,它甘甜味美,除有提香、提鲜、去腻、解脱作用外,还有较好的营养作用,是烹调中不可缺少的调味品,使用料酒应注意投放时间。

对一些新鲜较差的原料如鱼、肉等,由于其三甲基胺等腥味物质较多,应在烹调前加料酒浸拌,这是因为料酒具有很强的渗透性,能迅速渗入原料内部与原料中的三甲基胺,经加热与乙醇一起逸出,达到除腥、除异味作用。

随同原料加入,适用于加热时间较长,温度较低的清蒸鱼和烹煮肉类等菜肴。这些菜肴先加酒,经加热后可与溶解后的脂肪产生脂化反应,使菜肴溢出浓郁香气,增加菜的复合味和鲜味。料酒中的乙醇还是有机溶剂,可使肥肉鲜焦爽口,肥而不腻。

起锅前加入,一些急火快炒的菜肴,由于温度高,乙醇在高温下易挥发,加料酒的时间应在起锅前温度低时为宜。



❖料酒与醋怎样同时使用

如需要投放料酒和醋两种调味品时,应严格掌握先烹酒后烹醋,这是因为料酒有很高渗透性,先烹酒可渗入原料内部,挥发后将腥臊气味除去,如后烹酒就起不到应有作用。后烹醋是因为醋受热后能产生一种香气,如烹醋过早,香味挥发,菜肴会味酸而涩,风味顿减。

❖没有料酒怎么办

可用白酒代替,用白酒时可多煮一会儿,因乙醇含量较高,挥发较慢。但不能用葡萄酒和山楂酒等色酒,以免破坏菜肴风味。

❖怎样正确使用酱油

酱油是我国独制的一种发酵调味品,它五味调合,营养丰富,并有抗癌防癌作用。

使用酱油不宜在锅内高温烧煮,以免失去鲜味和香味,同时,酱油中糖分在高温下会焦化变苦,食后对身体有害,所以,放酱油宜在出锅之前。

生食酱油或调拌凉菜时,要加热后再用。这是因为酱油在存放、运输、销售等环节中会受到各种尘菌污染。加热方法是蒸煮,不宜煎熬。

烹制绿色蔬菜应少加或不加酱油,加酱油或放得多,会使





翠绿鲜的色泽变得暗淡黑褐,不仅影响美观,浓重的酱香还会掩盖蔬菜的天然美味。

◇人一天食用多少醋为宜

人们为了自身的健康,在选用食品时,有很多人喜欢醋。但是,在日常生活中,食用醋也不宜过量。

那么,一个人一天喝多少醋为宜呢?

通常地说来,成人每天可摄取醋 20~40 毫升(最多不要超过 100 毫升)。醋的功用很大,但对于老弱妇孺、病人来说,应根据自己的体质实际情况,减少份量。有的人,为了治病,每天大量食用醋,其实,这既不科学,又不可取。因此,用醋来治病,一定要持科学的态度,要适度,不能急于求成。最初,应该少量试服或遵医生的嘱咐,若不适应者,要减少醋的份量,如再不适,则应停药。

此外,告诫常用醋者,在食醋后,应随时漱口,以免损坏牙齿。

◇怎样使食醋变香

大家都知道,醋是烹饪学上的调味品,佐餐的七味之一。醋最大的一个特点是:都带有一点香味,这是因为醋在制作中发酵时间长,各种微生物在高温(40℃以上)下发生复杂的生物化学变化所致。

一般说来,名醋都经过几年的密封时间,味道才会更好,所谓“陈醋芳香”其道理就在于此。



但是,现在市场上出售的醋,在加工、分装、出售过程中,由于时间的关系,往往会冲淡和散发,造成香味不是很浓。这是一个令人头痛的事情。

那么,怎样才能促使食醋变香呢?

要使醋有香味,可在一杯醋中加一点烧酒,再掺少许食盐,均匀搅拌。这样,不仅保持了原有的醋味,而且还会变得很香,并且易于保存,日子久了不会生白膜。

◇怎样使醋久藏不变质

在高温季节,醋容易长霉或长醋螨、醋虱(存在醋中的一类小昆虫),遇到这种情况,只需要加热(72℃)数分钟,过滤后,仍可以继续使用。

要使醋久存不变质,可以采用如下三种方法:

1. 可在醋中加点食盐。一般 500 克食醋中,加入白酒 10 毫升,再放些食盐,摇匀即可。
2. 可在醋表面滴上一层麻油,即可。
3. 在醋瓶中放几瓣大蒜或一段葱白,即可。

另外,食用醋在厨房存放的位置也有讲究。大家知道,醋含有多多种有机酸、氨基酸等成分,在阳光直射和受热时容易变质,所以存放食醋时,最好是避开阳光和热源。

◇醋有杀菌作用为什么也长白膜

据分析,醋所含的醋酸,具有很好的抑菌和杀菌作用。更令人感兴趣的是:醋的杀菌作用比市场上出售的某些药物效

果还要好。所以,许多微生物不能在醋中生存。但是,也有一些霉菌耐酸,它们利用醋中所含的营养成分而顽强地繁殖,使醋变质。

据研究证明,有一种产膜酵母,盛醋的瓶子或食醋受到感染后,它在醋的表面逐渐地繁殖形成一层白膜,使醋变质,产生霉臭气味。这时已经变质的醋不可再吃了。

为了防止醋长白膜,买回来的散装醋,应先用纱布过滤一下,然后,加热煮沸,待冷却后,再装入洁净的瓶中,盖严备用。

◆为什么说烹调青菜忌加醋

炒,是广泛使用的烹调方法。可分为四种:一是生炒;二是熟炒;三是软炒;四是干炒。

那么,为什么说烹调青菜忌加醋呢?

青菜中的叶绿素在酸性条件下,加热极不稳定。其分子中的镁离子可被酸中氢离子取代而生成一种暗淡无光的橄榄脱镁叶绿素,营养价值大大降低。

◆为什么说烹制海参不宜加醋

说起海参,人们都知道它是佳肴佳羹,在海味八珍中,海参是榜上有名的。

海参是一种高级滋补品,营养价值丰富。海参种类有刺参、光参等十几种。现以水海参为例,进行科学分析,每百克含蛋白质 14.9 克、钙 357 毫克、铁 2.4 毫克,还有一定的维生素 B₁、B₂、尼克酸等。

食用时不要先用开水泡,而应以 40℃ 温水泡软后,剪开参体,除去内脏,洗净泥沙,再用开水煮 10 分钟左右,取出后即连水倒在碗内盖好,复浸泡 3~4 小时,再煮沸,即可烹制使用。

海参就其成分结构而言,大多是胶元蛋白质。这些胶元蛋白质呈纤维状分布于空间,形成复杂的蛋白质结构。当外界因素发生变化时,如加碱或加酸,就会大大地影响蛋白质的两性分子,从而破坏其空间结构,改变蛋白质的性质。

如果烹制海参时加醋,会使菜肴的酸碱度下降,从而接近胶元蛋白的等电点,使蛋白质空间构型发生变化,蛋白质分子便发生不同程度的凝集、紧缩。这样的海参食用时口感发良,味道比不加醋时差多了。

◆怎样减少盐的食用量

食盐,又名氯化钠,是人们生活中不可缺少的重要调味品。它除了行使五味之主的调味功能外,还在维持人体健康方面默默地发挥多种作用。

但是,盐食用量过多对身体有害。

那么,在日常生活中,怎样减少食盐用量,又不影响和少影响菜肴味道呢?

据有关资料介绍,科学方法有三:

1. 菜的味道多样化,每餐几个菜可分为咸、甜、苦、辣等味,防止一律咸食。

2. 炒菜的时候,不要先将食盐放入菜中同炒,而应将食盐溶解在浆、糊中。这样上浆挂糊时,食盐在菜的表层,吃起来



味道很浓,但用盐量并不多。

3.有些不上浆的菜肴也可先不加盐,待食用时,再加盐,搅匀,也可减少用量。

❖煮黄豆不要过早地加盐

黄豆是“豆中之王”。含蛋白质 40% 左右,在量和质上,均可与动物蛋白媲美,所以黄豆有“植物肉”及“绿色乳牛”之誉。

黄豆脂肪含量为 18% ~ 20%。比动物性脂肪优越之点是含胆固醇少,而含亚麻油酸及亚麻油烯酸,这类多不饱和脂肪酸使黄豆具有降低胆固醇的作用;卵磷脂也较多,这对神经系统的发育有重要作用。

每 100 克黄豆含钙约 367 毫克,磷 571 毫克,对预防小儿佝偻病及易患骨质脱钙的老年人相宜,对神经衰弱和体虚者也大有裨益。每百克黄豆含铁 11 毫克,不仅量多并且易为人体所吸收。所以,对正在生长发育的儿童以及缺铁性贫血患者极有益。此外,还有钾、钠等无机盐及某些必需微量元素。

正是因为,黄豆具有上述所说的优点,因而,一直深受我国人民的喜爱。

那么,为什么说在煮黄豆时,不要过早加盐呢?

这是因为:

黄豆浸在盐水中,由于盐水的浓度比起清水来说是浓了很多,这样水就很不容易再往黄豆中渗透了。如果加的盐较多,盐水的浓度甚至也可能超过黄豆中水的浓度,这样,水就不但进不去,甚至足可能从稍稍变胖的黄豆中“钻”出来,黄豆





中没有了足够的水分,就难怪黄豆煮不烂了。因此,煮黄豆不要过早地加盐。

◆为什么说炒菜忌先放盐

炒菜也是一门技术。要把菜炒得美味香甜,必须掌握一定的烹饪技术。

那么,为什么说炒菜忌先放盐呢?

炒菜时,如果放盐过早或先放盐后放菜,由于菜外渗透压增高,菜内的水分会很快地渗出来。这样,菜不但熟得慢,而且出汤多,炒出的菜无鲜嫩味道,很不好吃。

◆食盐防潮法二则

炎热的夏天,天气热,食盐容易受热受潮溶化,可以采用以下方法:

1. 把食盐放在坛子里,压紧,再把坛口严密封好,可存放半年不溶化。
2. 在食盐内放一些玉米面粉,食盐就能保持干燥,不易回潮,也不会影响食用。

◆新生儿忌吃盐

产妇第一个月既新奇又辛苦。对于第一次做父母的青年人,如何饮食、如何运动、如何休息,尤其是如何照料新生儿,这里面有许许多多的学问,有待父母们去进一步学习和了解。



有关专家指出,新生儿忌吃盐。这是因为:新生儿肾脏发育尚未成熟,肾小球的皮细胞多,血管少,滤尿面积小,又因肾小管发育不良,容量小,浓缩尿液能力差,排盐功能不足,新生儿吃盐后滞留在体内,从而易引起水肿。

◆烧肉忌过早放盐

烧肉味香可口,深受人们的喜爱。

据有经验的老师傅介绍,烧肉忌过早放盐。

这是因为:盐的主要成分是氯化钠,氯化钠易使蛋白质发生凝固。烹调时,若过早地把盐放入鲜肉里,其丰富的蛋白质便会随之凝固。从而使肉块缩小,肉质变硬,不易烧透,吃起来味道也差。

◆孕妇水肿忌节盐

结婚,拉开了夫妻生活的帷幕,这是人生必然的归途。当这个新生活开始的时候,夫妻间就开始孕育着爱情的果实——孩子了。

通常地说,孕妇在妊娠7月以后,下肢浮肿明显严重,其原因是胎儿增大和羊水过多,宫体对下肢血管压迫,使血液回流不畅造成的,这有别于心脏病、肾脏病所引起的下肢水肿。

此时,孕妇体内新陈代谢旺盛,肾脏的排泄能力较强,对食盐的需要量增多。如果在这段时间里,孕妇忌食盐或少食盐,都会引起食欲不振,倦怠无力,严重者还会影响胎儿的发育,而并不能消肿。



因此,孕妇水肿不要节盐了。

◇经前不可多食盐

月经是一种正常的生理现象,任何一个正常的女性,到了一定的年龄都会出现月经的。

然而,不少青年妇女在月经来潮时常出现反常现象。此时,往往会变得性情急躁,好发脾气。其实,这是女性在月经来潮前表现出的一系列心理和生理方面不适应的症状,医学上叫“经前期紧张症”。

据研究人员发现,如果妇女经前吃大量咸食,会使人体内贮存的盐和水过多,在月经来临之前,就会发生头痛,局部肿胀、激动易怒等现象。为此,专家们建议:妇女们请记住,若在月经前10天左右,开始吃低盐食物,便可使上述现象减轻或消失。

◇怎样防止食盐返潮变苦

我们最常用的食盐分为粗盐(原盐)和精盐(又名再制盐)两种。粗盐含杂质多,其中所含的钙盐、镁盐,会使咸味变苦变涩,而且吸湿性较大,加剧了食盐的潮解。如果把食盐放到锅中炒一下,通过加热使氯化镁失去结晶水,这样就防止了食盐“返潮”变苦。同时,还可以在食盐中拌些淀粉,既能防潮,还能保持食盐的味道。

另外,厨房中湿气较大,要保持食盐的干燥颇不容易,一旦食盐受潮,便会凝结成硬块,即使是装在瓶中,亦不易倒出。



欲防止食盐受潮,可以在盐罐中放入一小包米,便可促使食盐始终保持干松,使用方便,对人体健康也有好处。

❖ 食用碘盐四忌

在一些山区出售的食盐,都是加过碘的。因此,人们把它称之为碘盐。

具体地说,在部分地方性甲状腺肿高发区,为了防治这种病,日常烹调食物都必须使用碘盐。

通常,食盐加碘,是由国家统一加入一定量的碘化钾。一般是 10 吨盐加 500 克碘化钾,就可以满足生理需要,起到预防甲状腺肿的作用。

研究证明,碘遇热会蒸发。因此,在需食用碘盐的地区,人们除了照常控制食盐用量外,更应讲究使用方法,应该注意如下四忌:

一忌贮藏不当。商业、供销部门对碘盐必须做到原包贮存,切忌散缸装,以防碘被挥发殆尽;家庭购用也忌敞放散放,必须加盖贮存,同时,不要接近热源,以减少碘的损失。

二忌加盐过早。在烹调过程中,对焖、煮、煨、炖时间较长的食物,即使用普通食盐也需快熟烂时,才放盐。如果放盐过早会使豆类、肉类等食物难以酥烂。而使用碘盐放得过早,除了有上述同样弊病外,还会使碘大量丢失,从而影响了防治疾病的效果。

三忌菜肴反复加热。在日常生活中,有不少人习惯于对隔餐、隔夜的菜肴,回锅加热后再吃(这是讲究饮食卫生需要的作法),但是,使用碘盐烧煮的菜肴,切忌反复回锅,否则,在



加热回锅过程中,碘全部会挥发掉。最好的办法是每餐烹调菜肴的数量有计划,坚持做到当餐吃完,餐餐烹制。

四忌爆锅。在生活中,有些人喜欢在炒(煎)菜食时,待油热后,即放入盐爆一下锅。如果食用碘盐也这样爆锅,不仅使碘大量损失,而且还会使食油变焦,产生环状单聚体、二聚体或丙烯醛等有毒物质(甚至可以致癌),不利于人体的健康。

❖ 盐水煮水饺不粘皮

新春佳节,北方人家包饺子,这同广东人兴炸“角籽”一样,意在表示喜庆吉祥。今天,饺子与馄饨是两种食品,但是古时候饺子曾叫“馄饨”,还有叫“水角”、“银元宝”等一系列名称。它是我国独特的传统食品,已有近 2000 年的历史了。

然而,据富有经验的老师傅介绍说,盐水煮水饺不粘皮。

其方法是:煮饺子水烧开后,放入适量的盐(每 5 千克水加 10 克盐),待盐充分溶化后,再向盐水中下饺子,盖上锅盖,不用翻动,不用添水,直到煮熟。

这样煮出来的饺子不贴皮、不粘皮、不易烂。吃剩下的水饺放到碗里不翻动也不会粘连,下顿吃还与新煮的水饺一样。

❖ 食盐过多会导致老年骨折

食盐,烹调上把它称为百味之主。

盐不单纯是调味食品,在人体生理方面有着很重要的作用。在人血中每 100 毫升含食盐 0.79~0.89 克,人体借盐以保持正常的渗透压。如饮食中缺盐,会引起食欲减退、消化不



良、精神萎靡等生理现象。

尽管盐给人类生活带来诸多好处,但嗜盐过量,久而久之对人体的危害是不可低估的。尤其是老年人,食盐过多会导致骨折。

据研究人员的成果表明,高盐食谱与老年骨质脆弱有一定的关系。骨质疏松较易引起股、腕和脊椎骨骨折,因它与钙、维生素 D、盐和蛋白质等营养有关。钙是骨头生长,维持骨架的主要因素。而高盐食谱则加快钙的流失,最终使骨头变得细小脆弱。许多人盐的日消费量高达 12~15 克。因此,为了你的健康,专家、学者们建议:老人的食谱应根据实际情况减少食盐的数量。

❖ 鸡汤不放盐鲜味不浓

俗话说:“宁吃飞禽四两,不吃走兽一斤。”这就是说,飞禽肉嫩味美,营养丰富,其食用价值大大地超过了走兽。清代袁枚说:“鸡功最巨,诸菜赖之。”把鸡肉尊为羽族之首;本经也将它列之为食中“上品”。

据科学分析,鸡肉含蛋白质(每百克中含蛋白质 23.3 克,约为牛肉的 1.15 倍、羊肉的 2 倍、猪肉的 2.5 倍),很少含脂肪(每百克中仅有脂肪 1.2 克,是牛肉的 1/20、羊肉的 1/24、猪肉的 1/49),而且其脂肪多为不饱和脂肪酸,是老年人和心血管病患者的理想食品。每百克鸡肉中,还含有钙 13 毫克、磷 189 毫克、铁 2.8 毫克,以及含量丰富的维生素 A 和维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。

从烹饪学的角度来说,鸡汤不放盐鲜味为什么不浓呢?



用鸡煮汤时,许多呈鲜成分都溶解在鸡汤中,如谷氨酸等。但是,谷氨酸本身并无鲜美味道,它必须与食盐中的钠离子结合成为谷氨酸钠时,才能显示出浓烈的鲜味。谷氨酸钠就是平日我们所说的味精。食盐实际上就是味精的助味剂,没有食盐就感觉不出鲜味来。

当烹调其他菜肴时,也存在这一问题。炖肉时,如果没有酱油和盐,鲜味并不明显,一旦加入上述调料,鲜味就会变得浓烈起来。

◆生盐不宜用锅炒

在我国,有一些山区的群众,常常把刚刚从市面上买回的生盐用铁锅炒,再用来磨细后,才食用。其实,这种作法非常不科学。

我们知道,人的机体长期摄入的碘不足,会引起一种地方性甲状腺肿的疾病,人们将它称之为“大脖子病”。

据专家、学者们的调查,“大脖子病”的主要发病的原因是:有的地区水、土壤、食物中所含碘量过少,机体摄取不足,以致长期缺碘。因此,通常采用补充碘的方法来预防。对于怎样通过食物来补碘,专家们特别指出,海带中的碘质,是人体甲状腺素的主要成分,人常吃海带,可以防治甲状腺肿大(大脖子病);同时,亦可暂时抑制甲状腺机能亢进的新陈代谢率,使病状得到缓解。

食盐加碘是使用最广泛而又方便的有效的预防方法之一。目前,市场上销售的食盐,都是经过加碘处理的。

碘是一种常见的化学元素,它有一个特性就是:凡遇上热



后不溶化为液体,而是直接变成蒸气挥发掉。所以,刚刚从市场上买回的生盐不能用锅炒,否则,食盐中的碘就会自然跑掉了。

营养学家指出,人长期吃这种没有碘的食盐,起不到预防地方性甲状腺肿的作用。

❖少吃盐可防流感

在我们日常生活中,流感是一种常见病之一。人,如果得了流感,浑身酸痛、咳嗽、发热……怎样防止流感呢?

据专家们研究,人在日常生活中,少吃盐可以防流感。

据科学分析,高浓度的钠盐,具有强烈的渗透作用,它既可以杀死细菌又能抑制细胞繁殖生长,同样也影响了人体细胞的抗病能力。人过量食盐:一是使唾液分泌减少;口腔里存在的溶菌酶也相应地减少,致使病毒在上呼吸道粘膜有了着床的机会;二是由于钠盐的渗透,上皮细胞被抑制,丧失了包括分泌干扰素在内的抗病能力,感冒病毒的神经氨酸酶对细胞表面粘液多糖类发生作用而侵入细胞内。由于人的咽喉粘膜失去了屏障作用,病毒、病菌常常会同时侵入,所以咽喉炎、扁桃腺炎等上呼吸道炎症也会同时并发。

据报道,美国哈佛大学医学院对 254 名易患感冒的人进行了调查证实,约有 85% 的感冒患者,在日常生活中,每天的食盐量都比一般人要多。

从上可见盐与人体之间的关系。为此,专家们特意向人们提出:在日常生活中,人不要过量地食用盐,这样做,对自己的身体健康大有好处。



❖ 防暑冷饮要加盐

赤日炎炎的夏天,人们在劳动之余,汗流浹背之时,喝上一杯防暑冷饮,顿时会觉得汗消热解,浑身爽快。

是的,盛夏高温,喝清凉饮料是一种预防中暑的好法。在此值得一提的是:在制作清凉饮料时,除了加糖,最好还是加一点盐,数量约为 0.2%~0.3% 比较合适。

那么,为什么说防暑冷饮加盐好呢?

据有关资料介绍,化验分析,人体汗的含盐量可高达 0.5%,若以 8 小时出汗 5~8 升计算,可损失 25~40 克盐,而一个人一天食用的盐,一共才 10~20 克。因此,高温作业工人如果只依靠食物里供给的盐量,体内就会缺盐。

众所周知,盐是由氯和钠两种元素组成的,两者各有其功能。具体地说,钠是潴留水的作用,体内如果缺了钠,即使你大量地喝水,水分仍会很快地从汗和尿中排出;水、盐的大量损失,则易引起肌肉无力、疼痛、抽筋等。氯是胃酸的重要组成部分,如果人的体内缺了氯,胃酸就会低,则易使人患胃肠炎,而且胃酸低对蛋白质的消化能力也下降。所以,在清凉饮料中适当地加一点盐,对人体是有好处的,也是有一定的科学根据的。

❖ 人吃盐少会导致多梦

伟大的无产阶级革命家列宁有一句名言:“不会休息的人,就不会工作。”休息的重要手段,当然是睡眠。



我国古代,古人非常重视睡眠的科学,也有不少先哲对睡眠进行过研究,如伟大的教育家孔子就说过“食不言,寝不语”,宋代的蔡季通、邵康节就写下过《睡诀》和《能寐诗》等。在民间,就广为流传半山翁诗如“华山处士如容见,不觅仙方觅睡方”,懂得正确的睡眠方式,了解睡眠的禁忌,对祛病强身、健康长寿均有重要的意义。

然而,在现实生活里,不少人在睡眠过程中常常做梦。这究竟是怎么一回事呢?

梦,真是一种奇怪的现象。它形形色色,斑斓纷呈,绚丽多彩。它可以给人以愉悦,也可以给人以痛苦。

在梦中,人们可以得到心理的放松,也可以造成精神上的紧张。真正从科学意义上来解释这一古老的课题,还是从近代开始的。尽管没有大的突破,但有一点是可以肯定的:人做梦是正常的生理现象,也是正常的心理现象,绝不是“魂的神游”和什么“神谕”。

科学家们通过对睡眠的研究发现,梦大都是产生在“快波睡眠”时。这个时期,一般来说,大脑皮层的抑制较浅,表面看来,人似乎正在熟睡,但人体并未和外界隔绝(即使真的睡得很熟,人体与外界也较完全隔绝),外界的刺激仍能通过感觉系统传入大脑,以至唤起大脑中某些细胞群的“觉醒状态”。因此,人便做起梦来。

据现代科学家们的研究,人吃盐少会导致多梦。

据埃菲社报道,美国西雅图大学科研小组对9名23岁的人进行了实验,对他们在食低盐分食品时和食标准盐分或高盐分食品时的睡眠情况进行了比较。结果发现,食低盐分食品时睡不实,并容易做梦。

当给他们食低盐分(每天 500 毫克)食品时,每个人一夜至少醒来两次,比食标准盐分(每天 2000 毫克)时少睡 10 倍。

另外,当给他们食用高盐分(每天 5000 毫克)食品时,他们的睡眠时间比食标准盐分食品时间长。

但是,科学家们提醒说,高血压患者必须继续食用低盐分的食品,因为这使他们血液循环产生的益处高于睡眠时间产生的益处。

科研小组指出,这并不是说凡是睡眠不好的人都可以用多食盐的办法解决,因为睡眠紊乱还可能还有其他许多原因。

人为什么做梦,虽然取得了一些可喜的成绩,摒弃了迷信成分,但做梦的机制属于一个古老而新奇的课题,尚需科学家们去对其进行更深层次的探索。

◇烹调,怎样掌握油温

烹调是一门科学,也是一门艺术。

作为一位家庭主妇,如果掌握好烹调时的油温,不仅菜肴的色美,而且味香。如果掌握不好油温,油锅烧得过旺,制作出来的菜肴人吃后,对体质反有害。

有人曾对 15 天没有进行洗刷的炒菜锅里的剩油层底经过化学分析后发现,这些油层底物质中有一种很浓的硬脂化合物。

用这种化合物喂养家鼠,经过一段不同时间的观察研究,并对实验家鼠进行解剖化验,结果发现它们的胃粘膜都有局部坏死症状。原来,经常食用烧得旺的油炒菜,容易产生低酸胃炎或胃溃疡,如果不能及时治疗,时间一长就可能发生癌

变。所以,炒菜时不要把油锅烧得过旺。

那么,做一位家庭主妇如何掌握好油温呢?

在各种菜谱上,油温常用“成”来表示,油温一二成时,锅底有一些小油泡慢慢泛起;三四成油温,油面开始波动,没有油烟产生;五六成油温,油面波动较大,有油烟袅袅升起;七八成油温,油面趋向平静,出现大量油烟;九成油温,油烟呈密集型上升。

据有经验的老师傅介绍,在日常生活中,各种不同的烹调方法,对油温的具体要求是不一样的。

一般地说来,炸制菜的原料一般都要挂糊,成品要求是外脆里嫩,油温应控制在七八成为好。上浆滑油的原料,油温应掌握在四五成左右,爆菜要求脆嫩滑爽,油温要在八成以上,加热时间较短。

烹调时,主妇们应该根据原料的大小定油温,形体大的,油温要低些,加热时间长些,使受热面均匀。反之,油温要高些,加热时间短些。

具体地说,在家庭中,如按菜谱做菜,由于火力比饭馆小,油量也少,下料时,油温应升高1~2成。

◆油·主妇·癌症

一个法国营养学家说:“两个民族的命运是他吃什么和怎样吃法。”这句话说得很有道理。

在烹饪过程中,油是必要的原料之一。可是,油的使用是否合理,与癌症存在有着微妙的关系。

据有关资料介绍,医学家们调查发现,95%的女性肺癌



(特别是腺癌)患者常在厨房中用菜油、豆油烧菜。身处油烟腾腾的厨房中的妇女,患肺癌的危险性比不受或少受油烟熏者高 60%。菜油、豆油本身无致癌性,但所含的不饱和脂肪酸在油温达到 60℃ 时就开始氧化,升至 130℃ 时氧化物分解,形成多种化合物,其中有的能致癌。油温越高,不饱和脂肪酸量越多,氧化物的分解就越快。菜油含不饱和脂肪酸最多,豆油次之,花生油与猪油较少。所以,菜油油烟的致变性最大,对人的身体健康影响和破坏较大。

为了保护人的身体健康,有关专家们指出,家庭主妇在烹调时最好是选用花生油。如用菜油、豆油,勿使油烟腾腾。此外,还可以加入抗氧化剂叔丁基-4-羟基茴香醚,此种抗氧化剂国外已常用,国内也开始生产了。

由此可见,家庭主妇学点烹制方面的科学保健知识是很有必要的。

❖ 怎样做油饭

油饭,不仅味道芳香,而且做法简便。下面就介绍做油饭的方法:

将米洗净加入适量的水,然后再添上元葱丝、辣椒、蔬菜、火腿、鸡肉,再调入盐和胡椒等佐料。再用小火慢慢地煮,则可以变成很好吃的油饭了。

❖ 菜籽油可防绿豆虫蛀

绿豆又叫青小豆,在我国已有 2000 多年的栽培历史了。





由于绿豆的营养丰富,用途广泛,因而被明朝大药物学家李时珍盛赞为“济世良谷”、“食中要物”、“菜中佳品”。

据科学分析,绿豆的营养价值丰富,每百克中含蛋白质 23.8 克,脂肪 0.5 克,糖类 58.8 克,钙 80 毫克,磷 360 毫克,铁 6.8 毫克,胡萝卜素 0.22 毫克,维生素 B₁ 0.52 毫克、B₂ 0.12 毫克,烟酸 1.8 毫克。

绿豆是一个“万能”之豆,这话儿一点也不过分。具体地说,它既可以做豆粥、豆饭、豆酒,也可以磨成面,澄滤取粉,作饵饊糕、粉皮等。它还可以用水浸生芽作菜。其食用价值堪称谷豆中的佼佼者。

正是由于上述原因,绿豆早已进入千家成户,成为家庭必备之物。

但是,令家庭主妇头痛之事为:绿豆,是一种很容易受虫危害的粮食品种。

那么,有什么方法可以防绿豆虫蛀呢?

下面我们介绍一种比较简单、容易的方法:

将未受污染、达到安全水分的绿豆和菜籽油,按 1 千克绿豆、5 克菜籽油的比例混和拌匀,使油质裹着绿豆,在一般条件下自然存放。

实践证明,采用这种方法一般可贮 8 个月至 1 年,不会发生虫蛀。

❖厨房里的化妆品——菜籽油

在日常生活中,人们只知道:菜籽油是一种普遍食用的食用油,其营养价值很高。但是,懂得它具有多种美容功效的人





却是不多。

你可以用它来进行面部化妆,它对皮肤有润滑作用。更为神奇的是:菜籽油可以当作护发素,在用洗发水洗头之前,用少量菜籽油按摩头发,再用毛巾裹头 30 分钟。然后,用洗发水清洗,可以达到护发之效。

另外,取中药野菊花根 60 克(或野蜂房 30 克),煨存性研末,加冰片末少许,混匀后装瓶。使用时,取药末适量,用菜籽油来调成糊状,涂患处。每日 2 次,连用 3~5 日,可以治愈一部分皮肤疮。

❖怎样巧除菜籽油怪味

在我国,四川、湖南、湖北、江苏等省的广大群众是十分喜欢吃菜籽油的,而北方人则认为,菜籽油有一股异味,加热时容易冒烟,所以不喜欢食用。其实,这是可以解决的。

下面介绍三种方法:

1. 待油加热后,放进几粒芸豆,炸至焦糊状捞出。
2. 将油加热,放入几粒花椒、葱段、蒜瓣或几粒花生豆,炸焦黄捞出。
3. 将油加热至滚沸时,放入馒头片、米饭炸焦黄捞出;或待油开时,将锅端离火源,在油锅里撒把干面粉,面粉受热后渐渐糊化沉淀,便能吸附异味,晾凉后将上层清亮油倒入容器待用。

据实践经验介绍,用经过科学处理的菜籽油炸制的食品,质地松酥、色泽金黄,比用其他食油炸制的食物易保存,还不易产生哈喇味。



◇怎样保存菜籽油

在日常生活中,若多买了菜籽油一时又吃不完,要注意妥善保管。菜籽油有“二怕”,即一怕高温,二怕过冷。具体地说,温度过度或过低都容易使菜籽油氧化变质,最佳存放菜籽油的温度在 $15\sim 20^{\circ}\text{C}$ 之间,存放菜籽油的器皿最好是瓷瓶或玻璃瓶;不宜用铁桶、钢精锅或塑料桶,它们与菜籽油接触容易起化学反应。

另外,要注意做到菜籽油要避光存放,这样保存时间可以更长一些。

◇营养丰富的食用棕榈油

在日常生活中,人们只知道:花生油、豆油、猪油等营养丰富,其实,除了他们之外,棕榈油由于它含有多种维护人体健康的营养物质。因而,棕榈油是当今世界上令人瞩目的食用油。据报道,近年来,世界上已有不少国家都把棕榈油作为家庭主要食用油。

据科学分析,棕榈油含有 80% 以上的不饱和脂肪酸,其中亚油酸含量为 60%,比其他植物油,如花生油、芝麻油都高。亚油酸是人体的必需脂肪酸,是构成人体各种细胞的基本成分,是维持细胞膜柔软,富有弹性和活力的重要物质,在人体新陈代谢过程中起调节血压的作用,并具有降低血清和胆固醇的功能。

在棕榈油中,除含有其他油类的营养外,还含有较高的维

生素 E,这是一种生育素,可以防止不饱和脂肪酸在体内过分氧化,有助于促进毛细血管的活动,改善循环系统,从而可以防止动脉硬化及其他血管疾病的发生。

此外,棕榈油还具有熔点低的优点,容易为人体吸收。据此,营养学专家们建议:有条件者,在日常生活中应吃一点棕榈油。

❖ 请勿用桐油炙砂焙炒食品

在我国,一些产桐油区,不少人爱用桐油炙砂焙炒红薯干、花生果、葵花子、玉米、黄豆等食品的习惯。说句实话,用桐油焙炒的食品,的确具有香脆、芳香、可口的独特风味,深受人们的喜爱。

然而,殊不知这样做会损害人体的健康。

分析表明,在桐油中含桐酸及毒皂素等毒性物质。人误服桐油之后,轻度中毒者,常有不同程度的胸闷、头晕、呕吐、腹痛、腹泻等症状。专家们特别指出,人长期食用粘有桐油的食物,可引起慢性中毒,久而久之,损害肝、肾等脏器功能,对人体极其有害。

据报道,近年来,因食用桐油炙砂焙炒食品而中毒的患者已屡见不鲜,尤其小孩多见。为此,专家们告诫人们,请勿用桐油炙砂焙炒食品,这种作法,既不科学,又不合卫生要求,应改为用菜油或茶油炙砂焙炒食品,其味道并不比桐油差。

◆润泽肌肤的食谱——牛油煮南瓜

在中国,人越来越爱美。不仅女子如此,就连男子也日渐注意其仪表来。

然而,如果您学会了美容饮食,那么您就会青春常驻。下面我们介绍一种润泽肌肤的食谱——牛油煮南瓜。

材料:南瓜 500 克,牛油 2 至 4 汤匙,砂糖 5 汤匙,盐少许,粟粉 1 汤匙,肉桂粉少许,芫荽少许。

制法:(1)南瓜(应选购水分少而易粉的)洗净,连皮切成方块;用牛油起锅,放下南瓜,加清水适量,以砂糖、盐调味煮粉。

(2)将粟粉用水两倍调匀,然后注入(1)中,掺匀,不时翻动南瓜,煮至汁液将干时,即可加芫荽上碟,撒上肉桂粉供食。

◆为什么说饺子馅不宜放生油

在北方,每到节假日,不少家庭都喜欢包饺子。因此,在饺子馅里,常常放点生油。其实,这种做法很不科学。

这是因为:目前,在我国许多榨油厂都采用轻汽油浸法提取豆油,出油率高。但是,在豆油中,残留极少量的苯和多环芳烃等有害物质。在包饺子时,用生豆油和馅,人吃后,对神经和造血系统有害处。科学研究成果证明,食者可出现头痛、眩晕、眼球震颤、睡眠不安、食欲不振及贫血等慢性中毒等症状。因此,专家们指出,在食用时必须要把豆油烧开,这样,对人体健康十分有利。

因为轻汽油沸点较低(70~90℃),而豆油烧开时,温度可达200℃以上,油中所含的有害物质,便自然挥发掉。所以,包饺子时,一定要把豆油烧开再拌入馅中。

❖为什么说变质的油脂不能吃

食用油如果不采用科学的方法加以保存,往往时间一长了,会使之变质、腐败,或者受到了污染,再食用时往往会影响人的身体健康。

据报道,我国某地区自1962年以来,多次发生了食用油中毒的事件。1965年,日本神奈川县也曾发生过一起轰动一时的油炸食品中毒事件,中毒人数竟达70多人。在1981~1982年,西班牙曾流行过一种“毒油综合征”,这究竟是怎么回事呢?

经过专家们研究认为,肇事元凶是食用变质的油。

据有关资料介绍,有关部门经过调查研究,因食用油或油炸食品而发生中毒的原因在于油脂的酸败变质。

近年来,学者们经过研究后特别指出,食油的保存是有很多科学的,如果违背了科学规律,食油存放时间稍长,都可能引起变质。酸败的动植物油能产生低级的醛和酮,食油变质后,会使油脂产生一种特殊难闻和刺鼻的气味,俗称“哈喇味”。变质的食油,此时不仅油味显得异常和刺激喉咙,其营养价值也大大地降低,变质厉害的食油具有毒性,人们用它来烹调蔬菜或煎炸食物,食后可发生急性食物中毒。从而,使人产生了头痛、头晕、恶心、呕吐、发热、出疹等症状;慢性患者会出现肌肉痛、肌肉萎缩、吞咽困难。腐败变质的动物脂肪,如

猪油,还含有酸败胆固醇,它是引起人动脉粥样硬化的祸首。

据科学分析,其中毒的原因是:油脂酸败过程中产生的过氧化脂质会使人的体质产生脑血和溶血病,从而大大地破坏了人体的血液循环系统。另外,还有资料介绍,氧化脂质是一种促癌剂。人如果长期吃变质的食油,能诱发肿瘤。

那么,食油为什么会变质呢?

据有关科学资料报道,专家们指出,这是因为:油脂在贮藏的过程中,在空气、温度、光及其他微生物的作用下,往往会使之氧化分解。油脂氧化分解后,可产生对人体十分有害的醛类、酮类等有机化合物,这些物质导致了油脂出现哈喇味。

在日常生活中,家庭贮存的食油,如有轻微的哈喇味,若发现的及时,并经过科学的处理后,是可以食用的。

下面我们向读者们介绍一种比较容易掌握的处理方法:

1. 首先是将食油倒入锅内,烧至烫手时,加入一定数量的碱水(碱面),用筷子慢慢地搅拌。油先变浑浊,后慢慢地有棉絮状肥皂物析出,此时搅拌要慢些,待油稍冷后,再用滤纸过滤,使之除去了油中的肥皂物即可。

2. 把油倒进锅里,烧热后放几片土豆片炸制,哈喇味就可以消失。

◆怎样防止食油酸败变质

食油很容易变质。引起食油变质的因素主要是氧化、水解、细菌和阳光。另外,加热、存放过久,也能使油变质。

食用油包括豆油、菜油、麻油、棉油、花生油等,发生酸败变质后,从肉眼可以看出,其油色比原来浅,浑浊,粘度增大,



还可闻出一种特殊的“哈喇味”，吃上去有异味，又苦又辣。

家庭日常生活中，为了防止油脂酸变质，家庭贮存油脂可采取下列方法：

1. 食用油不宜贮存时间太久，最好是当月买、当月吃。
2. 新打的油也可以暂时存放起来，先吃以前打的油，这样可以避免存放时间过长。
3. 为了防止食油变质，贮油的容器，最好是用深色的瓶子，如棕褐色或深蓝色的，这样就可以避光或减少光线的透入，避免使用无色透明的瓶子，也可以用陶瓷、搪瓷制品盛装食油。
4. 食用油最忌用金属容器存放。据有关资料介绍，铁、铜、锰、镍、铅等金属，都具有加速油脂氧化酸败的催化作用。特别是铜原子对促进油质酸败作用最强。
5. 在此值得一提的是：容器在使用之前，一定要洗净、待干燥后再行贮油，封口必须严密。否则，容器中的水分和杂质与外界进入的水分、微生物和空气就会发生霉变，从而加速油脂酸败。
6. 油瓶放置的地方要避免光线直接照射，最好放在阴暗避光之处，或放在柜子里，最好是背光的阴凉通风处。因为，油脂除怕潮湿外，还怕阳光和高温。这是因为阳光可以促使油脂酸败，高温能加速油脂氧化反应。
7. 食用油瓶应距炉灶远一些，不要使它受热。
8. 可在每 500 克食油中放 1 粒胶丸维生素 E，放入前要用针刺破胶囊，以让维生素 E 渗入油中。因维生素 E 是一种抗氧化剂，放入维生素 E 的食油可以保存一二年不变味。
9. 将少量食油和花椒共加热至出香味，冷却后倒入容器



食油中,摇晃均匀。这样不仅可以延长保存时间,而且还能增加食油炒菜时的香味。

10. 油瓶要加盖,平时用油和贮备用油容器应分开,以减少贮备用油的盖子开启次数,如能贮满最佳(瓶内空气存量最少)。

◆为什么说使用塑料瓶盛油危害人体健康

在家庭里,当喝完的百事可乐、雪碧等饮料瓶,能不能用来盛装食油呢?这是人们普遍关心的问题。

大家知道,大量用于食品包装的塑料制品有三种:聚氯乙烯、聚乙烯、聚苯乙烯。短时间内用来盛装食油,对人体健康是无妨碍的。但是,用它们来长期盛装食油,会污染食品,造成对人体的危害。

这是因为,这类包装瓶具有透明度高、易于老化等特点,在空气中会受到氧气、臭氧、紫外线的作用产生强烈的异味,加上聚化物本身老化,若用于长期存放食油,易于使这些食品变质。

另外,聚氯乙烯里的元素氯乙烯不仅有毒,而且在酸和油脂中极容易分解而析出毒性很大的氯化氢和氯,在聚氯乙烯中添加的增塑剂,如苯二甲酸酯类,都有毒性,还有用作稳定剂的铅、镉和有机锡,都是有毒的化学物质,毒性都较大,而且易溶解于油脂。

塑料聚苯乙烯虽然属于低毒物质,但是,它的成分苯乙烯和挥发成分乙苯、异丙苯都有毒,并且十分易溶解于油脂中。

塑料聚乙烯本身没有毒性。但是,它与油脂接触后,能分



解析出低分子化合物,这些低分子的元素溶于油脂会产生毒性。

据专家们的科研成果表明,用塑料瓶或桶装食油对人体的危害是:可以使人体肝脏及中肌细胞发生病变。常用的增塑剂苯二甲酸酯类,可以使人体重减轻,发生贫血、血尿、肝脏肿大、中枢神经系统的纤维细胞坏死等。乙烯、苯乙烯、乙苯、异丙苯等塑料能引起人的神经疾病,对肝脏、心脏有毒害作用。

❖为什么说盛放食油器具要经常清洗

现在,在家庭里,不少人对盛放食油器具的卫生不太讲究,极少清洗食油器具,殊不知这是十分有害的。

这是因为,盛油器具长久不洗,器具壁上会结成一层层厚厚的“油壁”,而这些残油都不同程度地受到毒性很强的致癌物质——黄曲霉素的污染。据研究认为,时间越长,其污染程度就越严重。尤其是豆油比其他的油类更为严重。因此,当瓶内的食油用完后,应该及时地将瓶底的油垢清洗干净。

❖食油在什么样的情况下不能吃

家家户户都要烹饪,油是必需的佐料之一。可是,作为一名家庭主妇应该掌握吃油的基本科学知识,特别是要注意和懂得,油在什么样的情况下不能吃。因为:油与人的身体健康有着密切的关系。

一般说来,食油在下列情况下可以食用:





1. 外界温度降低时,油脂整体凝固或大部分凝固,只要加温,再熔化成液态即可食用,这是一种正常现象。

2. 油中出现浅色的如絮状的悬浮物,是因油中存在的一种低凝固点的物质,未被分离干净,只要将油加温即可消失,一般说,这不影响食用。

3. 油的底部堆积有颜色较深的沉淀物,这是因为生产时油脂中的饼屑或其他有形杂质未除干净,只要油没有明显的气味,可以将上层油澄出,将沉淀物弃去,仍可食用。

那么,食油在什么样的情况下不能吃呢?

据有关资料介绍,下面两种情况的食油不能吃。

1. 油脂出现较严重的哈喇味,油脂变得很浑,这是油脂的酸败现象,酸败后的油脂不经过严格的处理是不能食用的。否则,人吃了会引起食物中毒。

2. 油虽然透明,但散出一种刺人眼鼻的辛辣气味,这是因油脂中的过氧化物增高的缘故,这种油也不能食用。

◆为什么不要食用反复炸过的油

在我们日常生活中,有些家庭往往反复使用炸过食物的油或将炸食物所剩油中掺些新鲜的食油反复使用,这种做法很不科学。

科学研究结果表明,食油经高温加热后,往往会使其产生一系列的化学变化。高温加热可使油中的维生素 A、胡萝卜素和维生素 E 等遭受到不同程度的破坏。同时,因氧化关系,还使必需的脂肪酸也受到了破坏。

根据食油的特性,食油较长时间地接触空气和连续高温





加热,很易变质。具体地说,经过高温处理的油脂,其热能的利用率只有一般油脂的 1/3 左右。更为有害的是,经过反复煎炸的食油,可使油脂中的脂肪酸聚合,产生很多脂肪聚合物,如丙烯醛之类的有毒物质。据国外化验证明,炸食物的剩油如果多次反复使用,并暴露在空气中,就会分解变质,产生甘油脂二聚物等 12 种有毒的非挥发性物质。经动物试验发现,此种物质可使动物生长停滞,肝脏肿大,肝功能和生育功能发生障碍,甚至有致癌的作用。

这些情况告诉我们,油炸食物时切勿放油过多,一旦放多,剩下的食油也不要与新鲜食油混合多次反复使用。一般的烹调方法,食物加热不要太高,加热时间短暂,故其毒性不大,对营养价值的影响也不显著。

由此可见,有的家庭长期储存炸过食物的油,并反复使用,这样是不利于人的身体健康的。

另外,时间较长的老油不可食用。因为,在老油中,部分有机物焦化后还会成为致癌物质。食用老油炸出的食品,会造成胃粘膜慢性损伤,甚至引起食物中毒。

在用油炸食物时,应十分注意食油温度,每次用油量应掌握好,应尽量避免反复使用,以免损害身体健康。

◆花生油保鲜一法

花生,不少地方把它称之为“长生果”,这是不无道理的。这一方面是由于花生具有很高的营养价值;另一方面是因为它具有一定的医疗作用。

据科学分析,花生油所含的不饱和脂肪酸占 80% 以上,





其中油酸占 60%，亚油酸占 20% 左右。因此，花生油属于优质食用油。

在日常生活中，花生油如果贮藏不好，时间长了会变质、浑浊，甚至发臭而不能食用。

那么，在家庭里应该怎样贮藏花生油才能保鲜呢？

这里我们将介绍花生油保鲜一法：将生盐放在锅里炒热，待凉了之后，按每 5 千克油加盐 125 克的比例倒入油里。热盐会将油里的水分吸收掉，从而使花生油不会变质发臭。

实践证明，采用这种办法贮藏的花生油能保持一年半至两年。

◆花生油变香法

众所周知，花生油本身不仅营养丰富，而且其味道芳香。在日常生活中，如果你采用以下方法处理一下，味道就会更香了。

作法是：把花生油放到锅里加热后，再放些花椒、茴香，然后放冷备用，可使其油香味大增，炒菜味道也芳香。

◆怎样鉴别花生油的质量

花生油虽然营养好，能够保护人的身体健康。但是，人吃了变质的花生油，对人体的健康是十分有害的。因此，应该掌握好鉴别花生油的质量的科学方法。

据有关资料介绍，下面介绍三种鉴别花生油质量方法：

1. 优质花生油的外观呈淡黄色，清晰透明。品尝时具有



花生的清香味。若呈青色或棕褐色,有浑浊、沉淀现象,品尝时有焦臭、酸败、异味等,都是属于劣品,不能食用。

2. 将花生油装入瓶内频频摇动,即起小泡。若泡上升得快、消失得也快的,质量就好,反之则差。

3. 用花生油炸制食品时,有较浓花生香味的则为优质品,若满锅起泡,且有异味,油烟呛人的则为劣质油。

◆怎样鉴别真假花生油

目前,在我国各地农贸市场上有时出现掺假花生油。如何鉴别花生油的真假呢?

除了用科学仪器外,还可用简便的感观法去鉴别,其方法有二:

一是观色法。一般地说来,花生油有生榨和熟榨之分。生榨的花生油颜色一般是呈浅橙黄色;熟榨花生油则呈深橙黄色,二种皆较为清新而透明。纯正的花生油一般在气温 3°C 以下时凝结而不流动,如果掺有猪油或棕榈油,在气温 10°C 时就开始凝结而且不流动。

二是闻味。滴几点油在手掌上,用手指摩擦感觉微热后,用口吹一阵热气,若纯花生油即有浓郁的花生特有香味而无异味。

◆人多吃鱼肝油会中毒吗

我们都知道,鱼肝油中含有大量维生素A、D。具体地说,鱼肝油是防止和治疗人软骨病、夜盲症、眼干燥症、肺结核



和儿童成儿期不可缺少的物质。同时,鱼肝油中还含有一定数量的维生素 D_{12} 和一定量的维生素 B_1 、 B_2 。在日常生活中,适当地吃鱼肝油对人的身体有好处。但是,如果人服用鱼肝油或维生素 A 浓缩制剂过多,日积月累,却会造成维生素 A 慢性中毒。

据有关资料介绍,维生素 A 中毒的主要表现为:

——早期出现烦躁,食欲减退,以后还会出现典型的骨痛症状,呈转移性疼痛。可伴有软组织肿胀,有压痛点而无红热,多见于四肢骨的疼痛;

——可有颅内压增高,有头痛、呕吐现象,前颅宽而隆起、骨缝分离。两眼内斜视、眼球震颤和复视等为此病的另一特征;

——特别指出,这类患儿还常常伴有皮肤瘙痒、脱屑、皮疹、口唇皲裂、毛发枯干、肝脾肿大、腹痛和肌痛等症状。

在通常情况下,人体不会缺乏维生素 A 和 D,如果滥服鱼肝油,则大多数鱼肝油会随大小便排出体外,造成浪费。因此,大量服用鱼肝油或维生素 A 制剂的,一旦发现上述症状,就应怀疑是否患有维生素 A 中毒,应及时地去医院进行检查。

一旦确诊为维生素 A 中毒,应立即停服鱼肝油或维生素 A 制剂,以免对人的身体加重破坏。

一般说来,绝大部分病人的烦躁不安、骨痛和颅内压增高及其他症状都会在 1~2 周内消失。但是,血液中维生素 A 的较高水平可达数月之久。

营养学家们指出,预防维生素 A 中毒的方法是:在生活中,不要盲目服用鱼肝油和维生素 A 制剂。



◇孩子吃鱼肝油要吃到几岁

有的母亲,带着婴幼儿去医院检查身体,医生常常会告诉家长们,有条件者,应多让孩子晒一晒太阳,并适当地补充一些鱼肝油和钙粉,以预防孩子的佝偻病。

但是,孩子吃鱼肝油要吃到几岁呢?这是一个家长常遇上的问题。

据医学研究表明,一般说来,孩子得佝偻病多数在出生两个月后发病,6~12个月为孩子们的高发病期。而当孩子两岁以后,就大为减少了。

其原因是什么?

专家们指出,这主要是因为孩子出生后,最初两年内,小儿生长发育最快,各种营养物质的需要量剧增,如果不及时发现这个问题,容易造成供不应求。而两岁后,孩子户外活动日益增多,接受太阳光照射的机会增多,太阳光中的紫外线可以使人体皮肤下的7—脱氢胆固醇转换成维生素D。所以,一般说来,孩子两岁以后,就不必再吃鱼肝油和钙粉了。

在此值得一提的是:如需要服用鱼肝油的,应按医嘱,控制用量,以免中毒。

一般婴儿,每天约需维生素A 1500~2000国际单位,儿童则需要2000~4500国际单位。

◇婴儿常呛奶可服鱼肝油

在我们日常生活中,婴儿呛奶的表现是:在吃奶的过程



中,突然发生剧烈的刺激性咳嗽,随之把刚吃下的奶呕吐出来。一般来说,如果只是偶尔呛奶,多半是母亲喂奶的姿势不正,如婴儿躺在床上吃奶,或是抱着喂奶时孩子过于平放,或是孩子刚哭泣过就喂奶,或是孩子半醒半睡时吃奶,或是孩子鼻塞、感冒。但是,如果婴儿经常性吃奶呛咳,那多半是由于维生素 A 缺乏。

据科学家们研究,维生素 A 的缺乏可以使人的气管、支气管上皮细胞增生、角化过度,从而影响人的这些器官的屏障作用,容易产生呼吸道的感染,更易导致吃奶呛咳。

专家们指出,经常性的呛咳可导致婴儿营养不良,使人的机体抵抗力减弱,常使呼吸道感染迁延难愈;这些因素又可使维生素 A 的摄入减少,形成恶性循环。

因此,可以这么说,婴儿常在吃奶时呛奶,这是一个应引起母亲注意的问题。

那么,如果婴儿经常发生呛咳,该怎么办呢?

一方面,做母亲的要讲究科学喂奶方法,如在婴儿完全清醒时喂奶,喂奶时抱起,使之呈半侧卧位,喂奶后使之直立,轻轻地拍其背,定时、定量喂奶等;另一方面,要及时地给婴儿补充维生素 A,可口服鱼肝油滴剂。具体方法是:每天 3 次,每次 1 滴。用此方法,可以治疗和预防婴儿呛奶。

◆怎样去掉衣服上的油迹

在日常生活中,油滴在人们的衣服上是常有的事儿,那么,怎样去掉衣服上的油迹呢?

下面就介绍几种方法:

1. 在污染处撒上石灰粉,过7~8小时后,再用热水洗净。
2. 将肥皂切片用开水化为溶液,然后搓洗油渍处,或用洗发膏擦拭。
3. 用嚼碎的甘蔗末擦拭,或用牙膏涂擦。
4. 用溶有食盐的碱水洗。

◆炸鱼的油怎样去腥

鱼类食品肉质细嫩,味道鲜美,营养丰富,对人类来说,它是一种比家禽、家畜肉类都要优越的动物性食品,深受人们的喜爱。

鱼在烹调过程中,不少家庭喜爱用油炸,而炸过鱼的油有那么一股腥味,这主要来自鱼肉中的三甲胺。它溶于油脂,不易分解和挥发。

那么,炸鱼的油怎样去腥呢?下面介绍三种方法:

1. 把炸过鱼的油放锅内烧热,投入少许葱段、姜片和花椒炸焦。然后,锅离火,抓一把面粉撒入热油中,面粉受热之后即可以糊化沉积,吸附了一些溶在油内的三甲胺。从而除去油中的大部分腥味。

2. 把炸鱼的油烧热,经葱、姜、花椒去腥味后,再淋入一些调匀的稠湿淀粉浆。湿淀粉遇上热爆炸沉入油内,淀粉泡可以把油里的腥味吸附掉。随后,再撇去浮着的淀粉泡。

3. 油炸过鱼后,会沾上鱼腥味,若再用此油炸别的食品,则腥味也会移到这些食物上面。但是,若用来炸葱、洋葱、马铃薯等,由于这些食物本身具有强烈的味道。所以,不会沾上鱼腥味,而且还可以将油中的鱼腥味去除。

❖为什么说油的温度关系油炸物的味道

用油炸食品,是我们日常生活中的烹调手段之一。然而,用油炸东西时,最重要的是油的温度,它关系油炸物的味道。

下述方法大略测知油温:

——将盐放入油锅中若产生唯唯声,是适合炸猪排的温度,约为 160°C ;

——将面团放入油锅,若先沉下再浮起散开,表示适合炸各种油炸物,温度约为 180°C ,若不会沉下,直接在表面即散开,则温度约近 200°C ,以之炸东西稍过热,应予避免。

❖油炸花生米保脆法

油炸花生米,是人们日常生活中下酒的好菜之一。那么,油炸花生米怎样保脆呢?

下面,我们介绍一种方法:

花生米用油炸之后,应趁热洒上少许的酒,并搅拌均匀,这时可以听到花生米“啪啪”的爆裂声,稍凉后,再撒上少许精盐,经过上述处理之后,可放上几天几夜都酥脆如初。

❖在烹调中怎样正确使用糖

糖是仅次于咸味的主味,在我国南方对甜味尤为喜爱。

1. 用于祛腻除臭,矫正口味,糖可减少和抑制菜肴中原料的苦涩味,缓和辣味。在调制辣味菜肴时加点糖,可使辣味



菜肴辣而不燥。

2. 用于汁卤调浓,使之油润光亮以及色泽加深。如烹制红烧、卤、酱菜肴。

3. 用于改变、丰富菜肴口味,增加香气鲜美,使之柔和醇厚,突出特殊风味,如拔丝苹果、拔丝山药等。

4. 用糖拌腌凉菜时少加些盐,可使糖味更鲜美。

5. 用于腌肉,在腌肉时加入适量白糖可改善成品滋味,并可防止肉品褪色,阻止有害微生物的繁殖,有防腐作用。

6. 糖可产生较高热量,肥胖的人、糖尿病患者烹调中宜少用或不用。

❖何谓上浆挂糊

上浆挂糊就是把加工成形的原料挂上由淀粉、鸡蛋、水等调制而成的液体,然后进行加热处理。原料上浆挂糊后,使外表裹上一层保护衣,烹制时可不直接与高温接触,从而保持原料中的水分和鲜味及营养成分不受损失。

❖菜肴上浆加多少淀粉

在烹调菜肴上浆时,所使用的淀粉要有个定量。一般说,每100克主料应加10克淀粉即可。

❖怎样视不同原料上浆挂糊

上浆挂糊十分重要,掌握不好会出现脱糊掉浆、外焦里生



现象。

上浆挂糊时要根据原料情况而决定稀稠,一般说质地较老的原料由于含水量低,吸水力强,浆糊就应该淡薄些;质地软嫩的原料,含水量较多,吸水力弱,所上的浆糊就应浓稠些;含脂肪量较多的原料,如肥肉,浆糊应浓稠些;而含脂肪较少的瘦肉浆糊则应稀些。此外,还要注意到原料的保养情况及烹调的时间,如冷冻过的原料,解冻后汁液会外溢,浆糊应浓稠些;如上浆挂糊后不立即烹调时,浆糊即宜稀一些。

❖调制浆糊加蛋清吗

调制浆糊时除淀粉、面粉等原料外,还应加入蛋清。这是因为蛋清中的蛋白质在加热后会发生变性,增加浆糊的弹性和粘性,蛋白质凝聚后还可在被烹调原料表面形成一层薄膜,可保持原料的原味和鲜嫩,由于弹性增加也有利于外型美观。

❖怎样调制浆糊粘度强

有些人调制浆糊时随便搅几下了事,这样会影响菜肴的质量。调制浆糊时应先兑好原料,然后进行搅拌,搅拌时应顺一个方向,初宜缓慢轻搅,待浓度增大时宜稍用力加快,越搅越粘,直至各种原料溶为一体。浆糊粘度强,才能挂住原料。

❖原料上浆后怎样防粘连

菜肴原料上浆后,烹制之前还应加些植物油,抓拌均匀,



这样炸制的原料易于分散,防止互相粘连,成菜也光洁明亮,味道醇香。同时也可防止起爆溅油现象。

◇怎样根据菜肴要求勾芡

勾芡是在菜肴接近成熟时,将调匀的淀粉汁淋在菜肴上或汤汁中,使其汤汁浓稠的一种方法。勾芡不仅可防止营养成分蒸发流失,而且使菜肴味道鲜美,外型美观,对一些不易入味的菜,还可增加口味,勾芡是烹制菜肴中不可缺少的一环。

根据菜肴的烹调方法和质量的不同要求,可用以下方法进行勾芡。

1. 淋芡:即在菜肴将成熟时,一面将调匀的芡汁均匀淋入锅中,一面用勺铲推动菜肴,使芡汁和菜肴均匀结合,汤汁稍浓,淋芡适宜于红烧、烩菜等。

2. 拌芡:即事先将各种调味品及芡汁放在一起调匀,校正好口味,使芡汁粘裹在原料上,拌芡主要适用于爆、炒、熘等。

3. 浇芡:即菜肴成熟装盘后,芡汁兑好与调味品一起加热搅拌做熟,再快速浇在菜肴上,此法宜于糖醋鲤鱼等。

◇怎样掌握芡汁的浓度

芡汁的浓稀应根据菜肴的烹法、质量要求和风味而定。

1. 浓芡,芡汁浓稠,可将主、辅料及调味品、汤汁粘合起来把原料裹住,食用后盘底不留汁液,浓芡适用于扒、爆菜使



用。

2. 糊芡,此芡汁能使菜肴汤汁成为薄糊状,目的是将汤菜融合,口味柔滑,糊芡适于烩菜和调汤制羹。

3. 流芡,呈流体状,能使部分芡汁粘结在原料上,一部分粘不住原料,流芡宜于熘菜。

4. 薄芡:芡汁薄稀,仅使汤汁略微变得稠些,不必粘住原料,一些清淡的口味菜肴使用此芡为主。

◆勾芡结堆怎么办

勾芡结堆就是勾上的芡汁成熟后,堆积在一块,并没有裹住原料。出现这种现象,不仅外观不美,味道也不佳。怎样避免勾芡结堆呢?

1. 需要勾芡的菜肴,烧制时不宜用油过多,如用油过多,原料光滑,芡汁裹不住原料,就会料芡脱离,形成芡疙瘩。

2. 勾芡宜适时均匀,并及时搅拌。

3. 芡汁应调拌均匀,勾浓芡时要将淀粉里外溶开,防止干硬淀粉块混在汁中。

4. 勾芡时应先将稀的芡汁勾进,循先稀后浓,先薄后厚的方法。此外,勾芡时火力也应掌握适当。

◆怎样运用翻勺方法

家庭扒制菜肴或炒蛋时,如要用翻勺方法不仅成菜整齐美观,而且节约烹制时间。家庭翻勺可用以下方法,先将锅勺内加一些油,用力转动几下,使菜肴滑动,不粘锅底。随之将



锅勺端起,稍向身边一拉,然后将手腕用力向前一送,并趁势向上一扬,将锅勺内菜肴翻个,随即用勺托住。至此,整个翻勺动作即告完成。全部动作干净利索,姿态优美。操作时应有信心,勿犹豫不决。

◆烹调菜肴怎样使用明油

明油,就是勾芡后,出勺前,视需要边颠翻边淋入一些油。菜肴淋入明油后,可以使菜肴汁明油亮,色泽艳丽,并起到增香提味和保温作用。怎样使用明油呢?

使用明油应选用材料油、鸡油、芝麻油或一般熟油。淋入时应先勾好芡,菜勾芡后卤汁稠浓,并裹住原料表面,可使汁油混合一体,产生理想效果。淋油最好分三次进行,第一次淋一般熟油或材料油,加以颠翻,使芡油混合,光泽艳亮;第二次淋入芝麻油或鸡油使芡油分离,起到增光、增香、增浓作用;第三次在菜肴装盘后淋入,使明油覆菜,明亮浓香,并可起保温作用。

菜肴是否淋明油,应视烹调要求而定。有些菜肴,如不勾芡的菜肴,以及清炖等则不宜用明油。

◆烹调菜肴怎样配料

烹调时使用搭配原料,应注意从数量、质地、颜色、味道等方面互相配合,做到层次分明,不能喧宾夺主,要主次有序。

1. 数量配合,要突出主料,衬以副料。在分量比例上视菜肴而定。如有的菜只有一种原料组成,就都是主料,也就不



存在主副配合问题。

2. 质地配合:应根据原料的性质和烹调方法配合。如主副料质地相同时,即应脆配脆,软配软。主副料质地不同,如肉丝炒冬笋,成菜后肉丝是软的,冬笋则应是脆嫩的。

3. 颜色的配合:要求美观大方,赏心悦目。配合的方法是:①顺色配,即主副料用同一颜色。②逆色配:即主副料颜色不同。

菜色配置巧妙合理,装盘上桌后就是一幅美丽图案,令人赏心悦目。

4. 味的配合:应以主料口味为主,副料应突出主料,主料口味过浓过淡者,可用副料冲淡或弥补,做到相得益彰或互相制约,如羊肉与萝卜,土豆与牛肉等,如同时几个菜还应注意浓、淡、甜、酸、辣、咸的区分,防止满席一味。

此外,还应注意形的区分,块、片、丝、丁等配合。

❖怎样制作椒盐

椒盐褐黄略呈黑色,香咸味浓,可用佐食炸菜,主要原料是花椒、细盐,其制法是

1. 取花椒 50 克,去梗、籽,放入锅中炒至焦黄色时,倒在案板上用擀面杖压碾成碎末。

2. 取细盐 150 克放入锅中,炒到水分蒸发干,能粒粒分开时取出。

3. 将碾碎的花椒和细盐放在一起,拌合均匀即成。



◇怎样制作香糟汁

香糟汁香气浓郁,可用于烹制糟烩鸡丝、糟熘鱼片等,其色呈淡黄色十分美观,制作原料:料酒 200 克、精盐 60 克、白糖 25 克、桂花少许。制作方法是:

1. 先将香糟放盆内用料酒化开,加入糖、盐、桂花调和,浸泡 2 小时后,使糟渣沉淀。
2. 将调和好的香糟卤汁,用纱布过滤即可使用。

◇怎样调制鲜姜汁

将鲜姜刀削去皮,切成薄片,再切成细丝,然后剁成末放入干净的容器中,加入米醋、精盐、味精、香油,调拌均匀即成。

◇怎样调制鱼香汁

烹调时没有鱼,也能做出诱人的鱼香味。方法是照下料配制出鱼香汁。料酒、味精、米醋、葱丝、姜丝、泡辣椒末(可用红辣椒代替)、湿淀粉各 10 克、优质酱油 15 克、蒜 2 瓣切碎。先将酒、醋、酱油、湿淀粉、味精与适量汤汁兑为混汁,然后放入泡辣椒末、葱、姜丝调匀,入锅加热即成。此汁吃起来鱼香扑鼻。





❖怎样调制葱油汁

把大葱去叶留白,洗净后破开切丝,再切成末,放入盘碗中备用。将芝麻油入锅烧至五六成时,迅速浇在葱白上,用筷子拌匀,使之炸出葱香味,再加入精盐、味精,最后用少量开水调一下,即成为鲜香可口的葱油汁了。

❖怎样调制糖醋汁

糖醋汁用于油炸后的菜肴上,其味甜酸兼备、爽口解腻。制法是,将葱姜各 10 克切丝为末,大蒜两瓣切碎,放入碗内,将白糖、米醋各 50 克,酱油 5 克,精盐少许同放碗内,再把 15 克淀粉与少量清水混匀,倒入碗中搅拌即成。

❖怎样使用糖醋汁

糖醋汁用法是,先将主料炸至外焦里嫩出锅,锅中放少许油烧七八成热时倒入兑好的汁并迅即推炒至稠浓后立即投入主料,滚匀,再淋明油,使汁起泡发亮,闻到香味出锅。有条件再加些辣油、红曲水、蕃茄汁更佳。

❖怎样配麻辣汁

先将 10 粒花椒放在锅内焙至焦黄擀成末,再将香油 25 克放锅内烧热,投入辣椒糊 9 克、芝麻仁 5 克,煸出红油,待发



出香味时倒入碗中,加酱油 25 克以及精盐、味精、白糖少许,最后撒上花椒末调匀即成。

此汁香辣带麻,可拌食各种畜、禽肉和野味,解邪除异,利胃开口。

❖怎样配制辣椒油

用料:芝麻油 500 克、优质辣椒干 50 克,花椒、大料、茴香、沙仁、丁香、桂皮、豆蔻各 5 克,白胡椒粉少许。

制法是先將辣椒去籽切成小块,八种调料磨研成面备用。将麻油入锅,加热至一二成时倒入辣椒碎块,搅匀后继续加热,待辣椒成为淡黄色时,端离火源,将油舀出来,使之自然降温,待油温降至二成时将料粉加入油内搅拌均匀。让油继续自然降温至一成时,用细纱布将油过一遍,然后将油装入瓶中沉淀 7~8 天,杂质沉下后,上部清亮的就是辣椒油了。油沉淀期间,室温不宜低于 20℃ 左右。

❖怎样配制辣酱油

辣酱油香辣可口,四季都可制作。方法是取干红辣椒 50 克,酱油 1500 克,生姜、精盐各 15 克,红糖 20 克、桂皮 10 克、小茴香 5 克、花椒少许。

将干辣椒改刀,生姜拍碎,用纱布将干辣椒、生姜和其余香料包好放进锅里,加水 550 克,盖锅烧沸,改小火煎熬一小时,待卤汁只剩下 1/3 时,捞出香袋,放进红糖、盐、酱油,再煮沸一次,离火晾凉,装瓶即成。





此油可用于凉拌菜、羊肉串或佐食饺子、阳春面，辛香味美，令人食欲大开。

❖怎样配制怪味汁

取适量酱油将麻酱调散后，再加入和麻酱数量相同的辣酱油、熏醋、花椒面、白糖、蒜泥、葱花、熟芝麻和少量姜汁、味精，调拌均匀即成。

此汁具有麻、辣、咸、酸、香、鲜的特点，可用来拌食熟鸡肉、熟猪肉、面条和蔬菜。如能加些香菜末，则味道更美。

❖怎样配制三合油

三合油是由香油、酱油、醋调配而成。制法是取 50 克酱油、10 克香油、10 克米醋，依次倒入碗中，再加少许味精，调匀即可。如能加入些蒜泥，既能增味又可杀菌灭毒。

三合油可用于凉拌白鸡、白肉、海蜇、粉皮、蔬菜，吃起来咸、香、酸、鲜，口味清淡香鲜解腻。

❖怎样制做蘑菇油

蘑菇油又称菌油，不仅营养丰富，味道鲜美，而且可长期存放，是家庭烹调中理想的调味品。

制作菌油的原料为蘑菇 1000 克，植物油 1000 克，辣椒粉、花椒、桂皮适量，食盐少许。制法是，先将蘑菇摘去菇脚，用水洗净后沥去水分，加盐腌渍一会儿后将其撕碎。倒入植





物油,加热至油温六七成时,放进撕碎的蘑菇,改小火余 10 分钟,待蘑菇枯缩变色时起锅,趁热将辣椒粉等调料倒入拌匀,凉后装瓶。

此油可用于调制汤菜、拌面条、烹制菜肴,所用蘑菇以未打开伞的上等蘑菇为佳。

❖怎样调制沙拉

素沙拉色泽鲜艳,入口酸、辣、滑、甜,是西菜中常见的冷菜,把它做为冷菜,很受人们欢迎。

将适量土豆、胡萝卜、鲜黄瓜洗净,土豆、胡萝卜去皮煮熟,黄瓜去籽,然后将以上原料切丁。

取 3 个鸡蛋去白留黄放入碗中,放入少许精盐、糖搅匀,再放入 100~200 克沙拉油(如没有沙拉油可用熟花生油代替),边搅边倒入碗中,搅时顺一个方向,并放入少许醋精、凉开水,一并搅打。一直搅到油、蛋、醋、水融为一体,再加少许芥末粉,即成为蛋黄酱,一次用不完,可下次使用。最后把 50 克奶油(可用牛油或牛奶代替),蛋黄酱和少许味精、精盐、辣椒酱、白胡椒粉撒在备好的菜丁上,调拌均匀即成。

❖怎样调制蟹不离

蟹不离味甜酸略带咸,有浓郁姜味,吃蟹时蘸食,避寒气,增美味,是食蟹时不可少的调味品。

蟹不离原料是酱油 100 克、白糖 190 克、米醋 80 克、鲜姜 70 克。制法是将生姜去表皮切丝为末,再将酱油、白糖、米



醋与姜末一起放进锅中旺火烧开花,晾凉后装瓶,随吃随用。
此料也可用于炒制仿蟹粉。

◆怎样制做鱼汤块

鱼汤块色亮味鲜,在制作鱼汤、鱼冻、蒸鱼时加入,可使味道更为鲜美醇香。

制作鱼汤块原料是鱼头 300 克、鱼骨 700 克、胡萝卜 50 克、葱头 50 克、芹菜 30 克、鸡蛋清 1 个、清水、胡椒粉、醋精适量。制法为先将鱼头去腮和鱼骨一起洗净。胡萝卜、葱头,切成块,芹菜切段备用。将清水烧开,加入醋精,把鱼头、鱼骨下锅中稍烫除腥味捞出,把锅中汤倒掉,再将鱼头、鱼骨放锅中,加适量清水,并将胡萝卜、葱头等一起加入。旺火烧开,除去浮沫,改微火煮 1 个小时,将汤用消毒细纱布过滤,然后依食用量注入盒中,送冷冻室冻成冰块,取出装入塑料袋,扎好装口,放入冷冻室待用。

◆怎样制作高汤

烹制菜肴,有时需要高汤,如手头没有可以自制。方法是取 100 克稍肥些猪肉,切成片或丁,再将锅烧热,放入猪肉,待肉熟时,迅速将滚开水倒入锅中。此时,锅中会炸响并翻起大水花。一会儿一锅乳白色的高汤即成。如没有猪肉也可使用猪肉。此汤可存放冰箱中随用随取。



❖ 做菜怎样炒糖色

糖色是烹制菜肴的红色着色剂。烹制鱼、鸡、鸭、肉时,使用糖色后成菜红润明亮,香甜味美,肥而不腻。家庭可用油炒法制作。方法是将炒锅擦干净烧热,倒入一些油,待油热后,放入 50 克白糖,随即用菜勺不断搅动,此时随油温升高,糖开始融化起泡,待泡由大变小,油面全部翻起,色泽由淡黄变枣红或深红时,立即倒入半锅开水即成。

❖ 炒菜怎样用水

烹调菜肴巧用水,是增加色、香、味,提高菜肴导热性能,缩短烹调时间的主要手段。炒菜中怎样使用水呢?

一般说,炒制蔬菜时,特别是一些含水量低的蔬菜如芹菜、葱头等,都应加些水。要加热水不要加冷水,冷水会使蔬菜变老变硬,而加开水则可使菜既脆又嫩。

在煸炒肉丝、肉片时要加少量热水翻炒(勿放冷水)可防止和弥补爆炒肉时水分流失,炒出的肉片鲜嫩,熟得也快。

❖ 煮鱼煮肉是用冷水还是热水

在煮肉、煮鱼时,要沸水下锅,这是因为肉类原料传热性能较差。沸水下锅可使其表面骤受高温而突然紧缩,使原料内部营养物质及氨基酸外溢,从而保持营养及风味,特别是原料比较细嫩的,还可保持形态完整。



❖ 氽制茸泥制品怎样用水

在氽制茸泥制品时应注意水的温度,不能太高或过低,如氽鱼丸、肉丸时,水温低了,易于散开坏形,温度太高(超过80℃),则蛋白质过早凝固,使鱼丸变硬,失鲜退嫩。所以,做茸泥品时宜用温水慢火浸煮使之成熟。

❖ 怎样使用葱姜蒜炆锅

葱、姜、蒜被厨师誉为“厨房三宝”,这是因为它们含有硫化丙烯,用于炆锅时可散发出强烈辛香气味,具有对菜肴解腥去邪,增香提味作用。由于家庭做菜也常用来炆锅,因而也被家庭主妇们视为“厨房三宝”。

1. 使用葱、姜、蒜炆锅时,应切为细末,这样才易于受热出味,而如切段、片、块则不易发挥作用。

2. 炆锅时应注意油温在二、三成时为佳。过低炆不出香味,过高会使葱、姜、蒜炆糊变黑,不仅影响成菜外形,也影响口味。

❖ 哪些菜需要炆锅,哪些菜不需要炆锅

炆锅要因菜而异,每种菜是否炆锅应根据其口味和性质而定。如使用不当就失去意义,甚至适得其反。宜于炆锅的原料和菜肴包括海味类、肉类、野味类,特别是脏腑类和鲜度差的原料。烹调时不宜于炆锅的原料和菜肴主要是新鲜柔



嫩,滋味鲜美,清淡醇正,并具有独特风味的原料以及烹制清素菜,清口菜(酸甜口)等。这些菜如用葱、姜、蒜炆锅,会掩盖基本味,反为不美。

此外,一些成菜要求高,烹调方法比较细致的菜肴如扒、熘等,也不宜炆锅。这是因为这些菜加热时间较大,成菜要求清爽洁净,素雅秀美,如炆了锅会影响菜肴美观,若需使用时应切成片或段,炆完后拣出,只留其味,不见其物。

❖炒菜应及时涮锅

家庭每餐要做几个菜,炒好一菜后,应趁热将锅洗涮一次,这样既卫生防病,又可保持锅的良好传热性能,使菜熟得快,熟得透。

❖怎样做炆菜

炆,是凉菜的烹调方法之一。其特点是操作简便,清淡爽口,风味独特。

炆菜所用的花椒油,是将油烧热后投入适量花椒炸至微黄即可。炸油时,要用植物油,这是因为炆菜是冷菜,如使用荤油炸制,冷却后就会凝结成块,食用时油腻满口,从而会破坏其清淡爽口的独特风味。

炆菜可分素菜与荤菜两种。在炆制蔬菜、瓜果类原料时,先把原料投入沸水中断生,再捞出用凉水投凉,控干净水,放入容器,将所炸的花椒油倒入拌匀炆制。其优点是可除去原料中部分水分,利于调味,同时使凉菜鲜艳清爽,进口不腻,易



于消化。

对于动物性原料如鸡丝、肉丝等,可用滑炆的方法,即将原料上浆后,用温油滑熟晾凉,然后用炸制的花椒油炆制。这样原料油滑后除去了异味,一经滑炆菜肴色泽洁白,质地嫩软,提高了成菜品质。

◆怎样生炒青菜

生炒是家庭烹制菜肴的主要方法。所谓生炒,就是将炒锅烧热加油,用葱、姜末炆锅,再把原料投入,直接用旺火热锅翻炒成菜的烹调过程。

炒青菜时应急火快炒,既可保持营养不受损失,又可防止青菜变黄老焉。方法是将铁锅置旺火上,将洗净的菜切段,梗、叶分开。锅中倒入油,待油稍冒烟时,先放进切好的菜梗,炒几下,再加一点儿热开水,水量和菜梗相平,并速将菜叶放入锅内,立即盖严锅盖,过1~2分钟,揭开锅盖,上下翻炒几下随即加入盐和味精,淋上少许热油装盘上桌。如炒豆角时,时间略长些,炒出的豆角色绿质嫩,味道鲜美。

◆怎样生炒白菜

生炒白菜时,用热锅温油,先放姜末,炸出香味,投入白菜,快速翻炒,待白菜响声过后,质地变软时,放少许汤水,加白糖、食盐、酱油、味精,炒匀勾芡、淋香油即可出锅。



❖怎样生炒肉类

生炒肉类菜(以猪肉为例)时,将炒锅烧热加油,油热后,将葱花与肉片或肉丝一同下锅炒,视肉表面呈白色时,先烹少许醋拌炒,待醋味挥发,加姜汁搅拌入味,再加食盐、酱油、水少许。水沸后(如有配料此时投入)勾芡,淋少许明油出锅。

❖怎样滑炒菜肴

滑炒一般以质地软嫩、细小无骨的生料为主,如肉丁、鸡丝、鱼片、虾仁等。它是由生炒发展起来的,由一次加热变为两次加热,即增加了过油工序。具体操作方法是:将原料加工为小料,再腌渍上浆,投入旺火温油滑开,至断生(八成熟)即连油带料倒入漏勺,沥除油后,再放回锅中烧热调味,加辅料颠翻几下,快速出锅。

❖滑炒时应注意哪些事

1. 快滑快出锅:原料入油锅后动作要轻,速度要快,一旦滑至断生,立即连油带料倒入漏勺,控净油脂,使原料尽快脱离高温环境,保证原料质地软嫩,成熟一致,清爽不腻。

2. 掌握油温:油温是关键,一般以五六成为宜。对质地细嫩的鱼丝、鱼片要小火低温,对质地较粗的肉丝、里脊丝,可适当高些,使原料既不断不碎,又要滑好滑透。对于含蛋白质丰富的原料,油温不宜高,因为蛋白质凝固的最佳温度是



80℃,油温高后会脱水变硬,失去鲜嫩的特点。

3. 原料要分散下勺,滑后回锅调味时,与生炒方法相同,要做到旺火热锅,添加辅料要快,芡汁事先兑好,越快越好。

4. 锅要擦洗干净,加油后晃动几下,使油锅光滑,以防止糊锅粘铲,破坏菜的质量。

◆怎样做拔丝菜

拔丝菜晶莹透明,香甜脆嫩,深受人们欢迎。做好拔丝菜应掌握以下几点。

1. 挂好糊:对水分较大的原料如苹果、梨、桔子等,在炸前一定要挂好糊,将原料裹满,防止损耗水分发蔫或原料内部出水,形成粘连。对土豆、红薯等含淀粉多的原料可直接下锅炸,不必挂糊。

2. 炸好料:炸料时油宜宽些,火不宜太旺,油烧至六七成热时下料,一次下料不要太多,炸至金黄色时即可。

3. 糖加足:一般说,糖与原料之比按重量来说,块和片状原料用糖量为原料的 50%;条、丸状原料用糖量为原料的 30~40%,挂糊的可多些,反之少些。

4. 炒好糖:这是拔丝菜的关键。炒糖分油炒、水炒,以油炒为例,将锅擦净加油,中火加热,放白糖,用勺不断搅动,使其受热均匀,炒至呈浅黄色时会冒出气泡,待泡沫增多变大时,将锅端离火口,让泡沫变小,颜色加深,即可投料。如看不准可用勺舀起糖汁往下倒,只要能成一条线,说明糖已炒好,此时即应速将原料投入,并不断翻动,使糖汁裹住原料。

5. 做拔丝菜最好用两个火,一个炸主料,一个炒糖,这样



主料温度高,挂糖均匀,拔丝长细透明。

· 拔丝菜应趁热食用,用筷子夹住在凉开水中蘸一下吃,风味更佳。

❖ 怎样做拔丝山药

血脂较高和身体较胖的人,为少吃些油,在做拔丝菜炒糖时,可用水炒。以拔丝山药为例,取山药 500 克洗净去皮,切成滚刀块。炒锅内放油,当烧至五六成熟时,把山药块下锅炸熟,呈乳黄色时捞出(在冬季防止变凉)。然后将原锅底油倒出,加适量水,再放白糖 150 克,小火熬成糖浆。待熬至由白色变为淡黄色,泡沫由大变小时,将山药快速倒入锅内,铲翻均匀,再撒上少许芝麻即可。此菜酥脆香甜,十分可口。

其它如土豆、白薯亦可用此法。

❖ 怎样防止拔丝菜粘盘子

当吃完拔丝菜肴后,盘底会留下厚厚一层残糖液结块。由于糖受热冷却后有很强的附着力,盘底的残糖很难清除掉,不仅浪费,而且很不美观。下面介绍一个防残糖粘盘底的小窍门。将盛拔丝菜肴的盘子洗净擦干,然后抹上一层植物油,再装拔丝菜时,不仅可防残糖粘盘,也不影响食用时拔丝。

❖ 做拔丝菜用什么油

拔丝菜要挂糊炒糖,应使用动物油,这是因为动物油分子



小,脂肪酸厚,炸料时可封住其气孔,防止汁水外溢,这样可使浆糖易挂,且不会脱落;而植物油由于分子较大,对原料的密封性能差,在炸制时汁液外浸,糖浆不仅难挂住,而且易脱落,影响成菜质量。

◇怎样刷洗拔丝锅

做了拔丝菜后,在锅底上粘附着许多残糖液结的块,很难刷干净,遇到这种情况,切忌用锅铲铲刮。只要在锅中倒入一些水,再将水烧热,用炊帚略一刷即干净了。

◇怎样做炸菜

炸,是把分割后的原料,用旺火宽油炸制成菜肴的一种烹调方法。由于在烹调过程中应用广泛,被视为多种烹调方法的基础。在操作方法分为清炸、干炸、酥炸等多种。

做好炸菜首先要整理好原料,对熟烂的原料要片成大片或改刀成块,鲜嫩的原料可切成条、片、块、段,整个鱼应打花刀。这样易于操作,易于炸熟入味。

原料分割后,再用料酒、酱油、盐腌渍,使其吸附在原料上,以初步入味。除清炸生料外均宜挂糊,避免营养损失。

炸制原料时,要用宽油,油量要达到原料的3~4倍,宽油才能产生很大浮力,蓄存高的热量,将原料快速炸好,油量小,不仅费油,炸出的菜肴干瘪,失去鲜嫩。原料应分次下锅,初炸油温应视原料老嫩和形状大小。嫩的、形状小的,油温可低些,时间也应短些,七八成熟捞出,然后复炸。老的、大的厚



料可高些,时间长些。

对于生料以及表面要求酥脆的菜肴均应复炸。复炸时应高温热油,使之达到外焦脆、里软嫩的要求。

◆怎样使炸过食品的黑油变清亮

多次炸过食品的油,会发黑变混,此时可在放油的容器中放些鸡蛋白,就会使油变清亮。

◆怎样做烹菜

烹,是在炸的基础上进行的,故有“逢烹必炸”的说法。烹菜的特点是酥脆香醇,色泽鲜艳。

烹菜所用的原料多以带鱼段、小鸡块、里脊肉、明虾段等为主。在烹制前,要炸好料,油要多,油温要高,为尽快炸熟炸透可复炸。然后趁热烹入调味汁中,颠翻几下即可出锅。

烹时操作要快,炸好即烹,在烹汁时不要一下倒入,应徐徐倒入,视大部分汁被吸收即可出锅。烹汁不用加淀粉,只用调味料即可。

◆怎样做爆菜

爆菜是用旺火热锅,干净利索,在很短时间内把烹调过程结束。其特点是趁热食用,鲜爽脆嫩。

爆菜要用三道加热工序。由于时间的要求,爆菜所选择的原料宜鲜嫩,大的原料要加工成条、片、丝、丁,而且粗细、薄



厚、大小宜一致,有的还要剞上花刀。对脆韧原料,要用旺火开水焯汤至四成熟,再控去水分。接着用旺火沸油(八九成熟)炸至九成熟,上浆的主料,要炒散,然后控去油,便于落锅滚汁,最后将原料投入旺火热油锅中,冲入混汁(由淀粉、调味料、水兑成),用铲勺快速翻炒几下,迅速出锅。出锅的菜汁应包在主料上。爆的特点是快,只有快,菜才鲜嫩。

◆怎样做烧菜

烧菜是家庭常用的一种烹调方法,具体分为红烧、干烧、油烧等,其中红烧汤粘发亮、色泽红润,最受欢迎。

做红烧菜的原料要经过半成品处理,如烧鱼要经过煎或炸,烧禽、烧肉要先煸炒上色,较大的牛、羊肉还要开水紧血污。红烧菜总的要求是旺火烧、微火爆、汁收浓、质酥烂。

做红烧菜应掌握好时间,由于原料质地各异,用火时间相差较大,有的原料如鱼、虾,只要烧熟即可,时间应短;有的原料如肘子,要达到肉烂皮软,时间则应长些。

◆怎样做红烧鲤鱼

将鲤鱼整理后两面打十字花刀,旺火热油,将鱼下锅,炸至两面金黄色捞出。原锅放大油,油热先炸大料瓣,以葱丝、姜丝炆锅,烹料酒、醋、酱油,打高汤,随即将鲤鱼下锅,旺火烧开后以微火爆,下白糖,用精盐找口,爆10分钟,再用旺火淋花椒油,收汁出锅即可。

做其它鱼方法相同。



❖怎样做熘菜

熘是把原料经过油炸(蒸或煮)至断生后,再用油汁或汤汁烹调的一种方法。熘菜可分为醋熘、滑熘、软熘、焦熘(脆熘)等,其中以焦熘多为家庭所用。

焦熘的主料应加工成厚片、段,再用调味料煨制,挂糊或拍上干淀粉、面粉,用七八成热油炸至硬挺和呈现金黄色,倒入漏勺中,控去油。炸时应旺火多油,然后调制混汁。做汁时锅中先放油,烧热后葱、姜炝锅,加调料,烧开倒入原料拌匀即可。

❖怎样做焦熘肉片

将肥瘦肉切成厚片,用水淀粉、盐挂糊,待油烧至六七成热时,将肉片下锅,炸至金黄色焦脆时捞出后备用。然后用碗放酱油、味精、盐、料酒、醋、葱、姜丝、高汤、水淀粉兑汁。最后锅放油,葱、姜炝锅,倒入芡汁,待至粘性时,将炸好的肉片倒入翻炒几下,打明油出锅。

焦熘,外焦里嫩,十分可口。

❖怎样制卤味菜

卤是冷菜常用的烹调方法,所用的原料较广,牛、羊、猪肉、猪的内脏和鸡、鸭、豆制品均可做卤味菜。

制卤味菜,首先要做好卤。家庭可选用花椒、大料、桂皮、



姜片、五香粉、葱段等,用纱布包起来,加热煮一小时就成了卤汁,然后用植物油炒糖色,待糖色炒好后,放入卤汤中,即成红卤,如不炒糖色也可以酱油代替,如卤汁中不加糖色或酱油即为白卤。

卤汤制好后,即可卤制原料。先将肉料用水焯一下,去污去腥,撇掉血沫,捞出洗净。然后放入卤汤中,用旺火烧开,再改小火卤,卤制的时间要视原料而定,如禽肉、畜肉时间要长,有的可达3小时,如鸡蛋、豆制品,则入味成熟即可。在卤的过程中,如原料较大还应中途翻动几次,待熟后出锅,晾凉切片食用。制品色泽红褐(或洁白),味浓醇香,越吃越美。

每次卤完菜后,卤汤应保存起来,称为老汤,下次使用时加些清水、调料再行卤制。用老汤卤制的菜肴肥而不腻,着色均匀,别具风味。

酱肉与卤肉法基本相同,所不同的是汤汁中要多加黄酱或酱油,风味略差些。

◇怎样切菜减少维生素损失

切菜不当,会造成维生素大量损失。正确的切菜方法是:一是适时,不要为赶时间切得太早,最好是下锅前再切,这样可减少营养损失和污染;二是不要切得太碎细,据测定,蔬菜切得过碎细,维生素会损失82%,如无特殊需要,切菜宜大不宜小,宜粗不宜细;三要洗后再切,先洗后切维生素可保持90%以上,反之会损失10%~27%;四是鲜嫩蔬菜还可使用淀粉勾芡,减低高温破坏。



◇烹调菜肴怎样保护维生素

1. 急火快炒:维生素在高温下易受破坏,其中维生素C可损失100%,因此,应尽量缩短烹调时间,减少维生素损失。据测定,旺火快炒维生素保持率可达84%~90%。西红柿切块油炒3~4分钟,维生素C可保存94%,如小火慢煮维生素C则损失30%以上。

2. 醋有保护维生素C的作用,可适当加些醋。

3. 选好用锅:锅的品种对维生素损失也有影响,如用铜锅炒菜维生素损失最多,比其它锅可高2~6倍,铁锅次之,铝锅最佳。

4. 提倡生吃:能生吃的蔬菜,最好生吃,可凉拌或做为水果吃。

◇怎样配制鸡尾酒

鸡尾酒是一种合成酒。配制好的鸡尾酒不但色泽漂亮,五彩缤纷,且香气四溢,令人垂涎欲滴。现介绍几种鸡尾酒的配制方法:

1. 金神:酒香清烈,适宜于餐前饮用,与肉类共进,其味更美。调配方法是将冰块放进调酒壶(也可用透明度高的高脚玻璃杯),加入2盎司(2汤匙,下同)金酒、2滴味美思酒,搅匀倒入酒杯中,再挤少许柠檬汁在杯边和酒面,然后再放1片用白腊浸过的洋葱放入酒内做为点缀。

2. 蛋诺:此酒是营养丰富的高级鸡尾酒,欧美人士在圣



诞节期间必饮此酒。

调配方法是将冰块放入调酒壶内,依次加入一盎司白兰地、四盎司鲜牛奶、一只去壳的整只鲜鸡蛋、一茶匙糖,用力摇匀至翻泡沫,倒入酒杯内,然后撒入少许豆蔻粉做为调味品。

3. 血玛琍:此酒酸、甜、苦、辣俱全,宜于气温高时饮用。调配时将冰块放入调酒壶内,依次加入2盎司伏特加酒、4盎司蕃茄汁、1/4茶匙辣酱油、2滴辣椒汁、1/4茶匙精盐,摇匀倒入杯内,最后将一片圆形柠檬切一小块悬挂杯边作为点缀。

◆怎样把酒做成能吃的固体酒

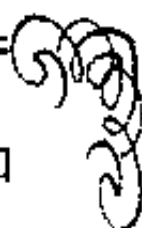
如果你外出旅行,带酒不方便,可将普通酒变成固体酒。不仅味道不变,而且能吃能喝,携带也极方便。

固体酒的制法是用烧杯一只(普通瓷碗亦可),将液体酒(平时饮用的酒均可)、二甲基山梨醇和轻丙基纤维糖(化学商店有售),按上述次序以100:0.6:1.8的比例混合在烧杯中,放在火上加热,并不断用筷子搅拌,当温度达50~60℃时,化学原料均匀溶于酒中,离火冷却约3小时后,酒即逐渐由胶粒状变成固体状,即成为固体酒成品。

此酒清澈透明,风味不变,可以这样吃,也可以溶于冷开水中,使其还原饮用。如在表面抹些巧克力或奶油,即成为酒果糖,含在口中,独具风味。

◆煮咖啡加多少糖和水

咖啡是一种比较讲究的饮料。



要煮好咖啡,应掌握好投料比例,一般是 10 克咖啡加 200 克水、20 克白糖为宜,过多或过少都影响其味道。

❖怎样使用自滤壶煮咖啡

用上下配套的自滤玻璃壶煮咖啡时,可先加入开水,插紧过滤器,放在煤气炉或电炉上投入咖啡煮。待咖啡上升到一半时,改为小火,边煮边用小茶匙搅拌,约 3 分钟后把壶移到台上,使其自滤。待壶中发出响声时,拔掉过滤器即可。饮用时在杯内加糖和奶油。

用内有插胆的铝制咖啡壶的煮法与玻璃壶基本相同,只是不要搅,煮的时间增加 3 分钟。

❖没有咖啡壶怎样煮咖啡

如没有专用咖啡壶,可用铝制茶壶或铝制小锅,按比例倒入开水,然后将咖啡加进去,在炉上煮沸约半分钟,再改小火煮 5 分钟左右,将壶离开火源,静置一会儿,即可倒入杯中,加入白糖,搅溶即可饮用。

❖怎样盛菜装盘

盛菜装盘不仅反映出主妇的装帧艺术,也是礼貌待客的表现。要做好这一步,应注意做到:

1. 选好餐具:所用餐具不仅大小要和菜肴数量多少相称,其形状也应与菜肴谐调。如整条鱼烧好装入腰盘中,显得





美观大方,如放入圆盘中,头尾外露,无论味道多美,也有点扫兴。

2. 突出主料:垫料、辅料应装入盘底或外侧,主料要装在外表和中央位置,切忌主辅不分,更不要喧宾夺主。

3. 装盛适量:饱满圆润,菜肴不宜太少,太少显得单薄,也不要太满,太满显得臃肿,尤其是一些汤菜装入盘容量的90%左右即可。菜顶应呈馒头形,不要平顶,也不要崎岖不平。

4. 美观卫生:上整体大件时,应“鸡不献头、鸭不献掌、鱼不献脊”。鸡、鸭应脊背向上,头颈下弯,贴在身边。献鱼时应头左尾右,腹朝前,横放在客人面前。此外,餐具要擦干,凉拌菜要消毒,餐具边缘上不要沾汤挂汁。

5. 注意艺术点缀:如有条件可在装盘后,在盘四周或盘中心点上用食品雕刻的花卉、虫鸟等图案形状。如不能雕刻时,可在菜肴表面点上一些调配料,如火腿末、香菜末、虾仁或果菜叶。如在清汤菜上面撒上十几片豌豆苗叶;在烧鸡斩块装盘后,在中间放上2~3枚红樱桃;在西红柿炒鸡蛋上放些绿叶韭,都可给客人以新、奇、鲜、美的感觉,从而增加家宴气氛。

◆怎样安排家宴

1. 了解用膳对象。知道他们的爱好和食量,品种应受大家欢迎,数量也要足。有些特殊气味的原料,如韭菜、羊肉,应慎用。菜肴品种尽量选一些富有吉祥称谓和典雅情趣的,如全家福,如意卷等。





2. 菜肴多样化。要考虑色、香、味的配合。从口味来讲,既应有咸、鲜、甜,又要有酸、辣、麻,一般说,一席菜肴中,不管是冷菜还是热菜,不应出现两种或两种以上的同一味别的菜肴,从形的方面应有丁、丝、条、片、块、段的区别,一般在一席菜中不宜出现两种或两种以上同形菜肴。同时,烹调方法也力求多样化,既有冷盘,又有热炒,既有大件,又有美味汤羹。各类菜肴的比例,一般冷菜占10%,热菜占40%,大件45%,其它5%,家宴规模较小,应根据饮食习惯,宾朋要求灵活掌握。

3. 讲究上菜次序。“无酒不成宴”,下酒的凉菜,摆冷拼为“迎宾菜”,应先上。其次,热炒菜中先上咸鲜的,以开胃诱食,如先上淡、甜味的则易倒胃口。油炸菜可在中间或大件之间,清新的菜肴应后上,以清口解腻。整桌家宴最后上汤菜,既为下饭又解腻醒酒。同时,还要注意间隔上菜,味道、色泽、形状相近者也要间隔排开,这不仅是一种组合艺术,也可使家宴丰富多彩,富有节奏,不落俗套。

4. 注意节约,要使菜肴丰盛、又不浪费,必须巧搭配,物尽其用。如优质高价的菜肴应先做早上,有的原料可一料多用,如“芙蓉蛋”只用蛋清,而蛋黄就可拿来作“熘蛋酪”、“熘黄菜”等。

◆家宴怎样排座次

在家设宴招待亲朋,如能排好座次,既注意了礼节,表示了对客人的尊重,也体现了家庭文明修养,同时作为客人也应讲究座次。





按照我国的传统习惯,主客在宴桌旁的位置是这样的,男主人应面对门口入座,女主人则应坐在男主人对面。男主人右边男主客,左边是男主次客以及客人的男孩。女主人的右边是发主客,左边是女次主客以及客人的女孩。主人的孩子依次而坐。

此外,在较庄严的招待宴会上座次也有安排:男女主人的座次同上面,但男主人右边是女主客,左边是女次主客。女主人的右边是男主客,左边是男次主客。如果客人都是男的,男主人右边是主客,左边是次主客,其它客人依次而坐。

◆怎样到西餐厅吃西餐

许多朋友喜欢吃西餐。到西餐厅吃饭时,首先主人应预先订好位,告之自己的姓名,就餐人数和就餐时间,以便餐厅服务人员做好准备。由于西餐的环境和历史原因,到西餐厅吃饭时,谈吐要文雅,动作得体,不宜大声喧哗,穿戴应整齐,不要穿牛仔装,也不要穿T恤、短裤、拖鞋等便装入席,吃西餐要注重礼貌、礼节。

当你在餐厅入座后,每个人根据自己的爱好点自己的菜,最好不要给其他人点菜,一般说,每个人点自己的一套菜,即2~3道菜,然后一道甜食及咖啡或茶。其顺序是:头菜(汤)、主菜,甜食、咖啡。头一道菜一般为冷盘;第二道汤和头盘可根据自己的饭量任选。如果不要头盘,汤可以做第一道菜,反之,也可以不要汤;第三道菜为主菜,热菜即鱼、肉、禽等。如果宴会十分丰盛,也可以要两道,或更多的热菜。而且每道热菜之间,可以穿插冰淇淋、蔬菜等爽口的食品。



此外,在就餐过程中,每道菜都要等同桌人的菜上齐后,才能开始吃。如果别人的菜没有上齐,也不能吃自己的菜。如你懂得这些,再到西餐厅吃西餐,就不会出现尴尬局面。

五、菜肴制作窍门

❖怎样给蔬菜焯水

焯水,是把初步加工的蔬菜,放入锅内烫煮片刻,然后捞出投凉控干的一种操作方法。焯水的目的:一是杀菌灭毒,二是增色泽去异味,三是除去草酸,利于钙、铁吸收,四是保护维生素,缩短烹调时间。焯水方法是:

1. 分别下锅:焯水不要一锅煮,应根据蔬菜的老嫩,形体大小,色泽气味等,分别进行,保证质量。

2. 沸水下锅:这样可缩短焯水时间,防止营养物质流失。蔬菜受热后,会产生一种氧化酶,这种物质对维生素C有很大破坏作用。但这种酶不耐高温,当温度达到85℃时就会被破坏。焯水时沸水下菜,氧化酶也受破坏,可使维生素C少受破坏。

3. 立即投凉:蔬菜焯好捞出后,还会有大量热,应立即投入冷水中降温,以保证蔬菜色泽鲜艳,质地脆嫩。烹调时还应擦干去掉水分,利于烹调。

❖焯水怎样保持蔬菜颜色

蔬菜在焯水过程中,叶绿素易被破坏,致使蔬菜变黄变



黑,失掉本色。

为保证蔬菜原色,在焯水时可用“水油法”。即在沸水焯时加入适量的油脂在锅中。由于蔬菜对油脂有很强的吸附作用,粘附在菜上的油脂,就会把空气中的氧气隔绝,防止氧化,同时还可避免有机酸对叶绿素的破坏,保证了蔬菜的鲜绿色泽。此外,油脂还具有润色作用,还可使蔬菜增色,保持良好质感。

❖水油焯菜加多少油

水油焯菜,加油不宜过多,油菜比例以 1:20 为宜,如 500 克菜加入 25 克食油即可。用油以动物油为最好。

❖烹调西红柿怎样保持鲜艳

西红柿不仅营养丰富,而且色泽红艳,用来做菜可给人以美的享受。但在烹调中易于失去其本色,味道也易于变酸。

西红柿的正确烹制方法是先洗净再用开水浸泡一下,撕去外皮,切开后除去果籽和果汁(不要扔掉,可用糖拌生吃),把果肉切块,旺火将花生油烧至三四成熟,用葱、姜末炆锅,投入西红柿煸炒,待炒出香味并溢出红油时,加少许精盐,制成蕃茄酱汁。然后用此汁炒菜、余面、炸菜,做汤均可,不仅艳丽,且味道好。



❖ 烹炒宜选用哪种西红柿

用来烹炒的西红柿,宜选用苹果青色的品种,这种品种烹制后会更艳丽,不论用哪种西红柿做菜,都不宜趁热食用,温度高则酸味重,应在稍凉时进食。

❖ 炒菜怎样保持菜的绿色

厨师们有句行语“色衰则味败”。这说明,叶绿素在烹炒中被破坏,不仅影响菜的美感,还会失去菜的鲜味。那么,烹调时怎样保持其绿色呢?

1. 对鲜嫩的蔬菜可用淡盐水浸渍几分钟,然后控去水分炒制,除保持色泽外,还可使菜质清新脆嫩。

2. 热水浸烫:对于不需焯水的蔬菜,可用 $60\sim 70^{\circ}\text{C}$ 热水烫,这样可使叶绿素水解酶失去活性,而保持鲜绿色。

3. 适时盖锅:叶绿素中含有镁元素,它会被蔬菜中另一种物质——有机酸替代出来,生成一种黄色物质。如果放上菜就将锅盖严,此种物质聚在锅内,会使菜褪色变黄。正确做法是先敞锅炒,使这种物质受热挥发后,再盖好锅盖。

4. 加碱:如节日盛宴,为增加菜的美感,可在炒菜时加一些碱或小苏打。叶绿素在碱水中不易被有机酸破坏,可使蔬菜更加碧绿鲜艳,并能增加蛋白质溶解度,使原料组织膨胀,易于煮熟。但碱能破坏维生素,如非需要,则不宜加添。



❖炒菜怎样正确加盐

俗话说“高厨一把盐”。厨师在烹调中分两次加盐的方法是：主料投入后，先放入用盐总量的 $\frac{1}{3}$ ，当菜肴即将熟时再把余下的 $\frac{2}{3}$ 加入，这样不仅调味好，且可防止热油四溅。

❖炒菜火力旺怎样加盐

家庭做菜使用火源不同，究竟先放盐后放盐，应视火力而定。如火力很旺，蔬菜量又少，应该后放盐。以炒青菜来说，如旺火热锅，应先下菜煸炒，待菜的水分渗出，形状转瘪，色呈深绿，此时加盐最好。如放盐过早，会使菜过早出汤，失去嫩脆，使水溶维生素大量丢失。同样，炒肉过早放盐也会使蛋白质凝固变硬，不易熟透，口感发韧。

❖炒菜火力不旺怎样加盐

如家庭使用的炉具火力不旺，则宜先放盐，最好把盐放入热油中，然后放菜翻炒。由于盐的渗透作用可使菜中水分早些渗出耗掉，弥补了火力不足，缩短了烹调时间，保护了维生素。

烹调用盐最好化成盐水使用，这样既清洁卫生，又易入味。





❖将盐放入油锅中有何好处

炒菜时将盐放入油锅中后,可除去油中的致癌物——黄曲霉素,有利于防癌。

❖炒菜时火力不旺怎么办

炒菜要旺火热油,贵在“速战速决”,但有时煤炉火一时上不来,出现人急火不急情况。此时,可抓一撮盐,迅速投入火中,火苗即可熊熊燃烧起来。

❖怎样分层吃白菜

许多人吃大白菜时习惯“一刀切”。实际上白菜从外到里,老嫩不一,用途也不相同,正确吃法应是分层食用。

外面一层、二层,属老帮,含水分低,纤维多,可切成丝,拌入小茴香、花椒、精盐入罐加盖,吃时拌些香油、醋、味精。也可切片后焯水,做炆菜之用,还可用来腌食。

第三层可用于做馅或切丝炒用,第四层可用来给荤菜垫底,如蒸丸子、氽丸子,也可用整叶包肉馅做春卷,第五层用途最广,可烹制各种菜肴,如佛手白菜、白菜炒肉丝,绿叶可用来做汤,鲜嫩美观。菜心窄帮质嫩,含糖较多,可用来凉拌。





◆白菜上梢下梢怎样吃

从纵向来说,白菜有“上梢”、“下梢”之分。白菜靠近根部的菜梗部位为上梢,此处叶少帮多,含水分大,质地较脆,可用来切成片、条、块,做烧、扒、素炒。叶片部位称为下梢,又叫白菜头,水分多,纤维少,可用来炒、熬。

此外,白菜根部纤维多,矿物质多,扔掉可惜,可切丝烹炒。

◆怎样分段吃萝卜

萝卜中所含的维生素 C、糖、淀粉酶和芥子油等,各段分布不同,在食用时应分段烹制,才能合理利用。

从萝卜的顶部至 3~5 厘米处为第一段。此段维生素 C 含量最多,每百克高达 40 毫克以上,但质地有些硬,宜于切丝、条,快速烹炒,也可切丝做汤。用它配羊肉做馅,味道极佳。

萝卜中段,含糖量较多,较第一段甜度大,质地较脆嫩,维生素 C 含量也高,可切丁做沙拉,也可切丝用糖、醋拌凉菜,如烧煮菜肴也很可口。

从中段至尾部,含有较多淀粉酶和芥子油一类物质,有些辛辣味,可帮助消化,增强食欲,但此类物质不耐高温,可用来腌拌食用,也可削皮生吃。糖尿病患者、厌食孩子代水果食之尤佳,如做菜肴可炖块、炒丝、做汤。





◇怎样分节吃鲜藕

莲藕营养丰富,每百克含维生素 C25 毫克,含钙、磷也较多,而且脆嫩爽口。

吃鲜藕时应分段,其顶端,又称荷花头,甜味浓郁,质肉脆嫩,可水焯一下凉拌鲜食。

第二节粗壮稍老,第三节又老些,此两节是煨制“煨熟藕”的上好原料,如在孔眼中塞上糯米,煨酥后切片佐白糖,是美味佳点,且有补心脾、去内热之功效。由于这两节茎径粗,还可做为炸藕夹之用。

第四节之后的各节,茎径渐细,纤维较多,质老肉薄,只宜于做菜肴或制做藕粉。

◇怎样去掉菠菜中草酸

菠菜含有很多矿物质,每百克含铁 1.8 毫克、含钙 72 毫克、含磷 53 毫克,是补铁佳菜。但菠菜中含一种草酸物质,这种物质不仅吃起来发涩,还可与食物中的钙质化合而生成不溶性草酸钙,草酸钙人体不能吸收,却容易沉附于血管壁上,形成血管功能障碍。在食用时需将菠菜焯一下水,捞出放入冷水中浸泡 10 分钟,草酸钙即沉于水中。

◇菠菜有多少种吃法

1. 炆:将菠菜焯水后投凉,热油放入几粒花椒,炸至出





味,倒入菜中拌匀加入佐料吃时细嫩软脆,清香可口。

2. 烧豆腐:将菠菜焯水捞出,凉水浸泡。将豆腐切块,加调料烧煮,待豆腐入味后,放入菠菜,略炒一下,加味精出锅。此菜白绿相间,不仅颜色赏心悦目,而且味道鲜美,营养丰富,素有“金镶白玉板,红嘴绿鹦哥”的美称和“菠菜烧豆腐,越吃越舒服”的说法。

3. 素炒:既可配菜,又可单独盛盘。方法是油烧热后将盐放入油内,然后放菠菜炒。此菜颜色翠绿,清香味美。

◇怎样食用石花菜

石花菜又名海菜、琼脂,是海藻类中的红藻类,此菜不含脂肪。

干品石花菜先泡发,用凉水洗净泥沙,再用 40~50℃ 的热水泡发,泡至手掐发软时取出,用冷水冲洗一下即可食用。

石花菜不宜烹煮,温度超过 60~70℃ 就会发粘变烂,可用姜、醋、蒜拌做酒菜,脆嫩爽口,很受欢迎。

◇怎样食用西瓜皮

西瓜皮不仅营养丰富,而且稍做加工就可成为味道鲜美、清新益气的菜肴。对于肾炎、肝炎、高血压患者还有食疗作用。

1. 爆炒,用西瓜皮 500 克、食油 50 克,先将西瓜皮的表面老皮及残瓤除掉切丝,青椒切丝。用姜末、蒜末、盐、酱油等下油锅同炒即可。



2. 腌西瓜皮:将西瓜皮去硬皮及残瓤后切丁,加入糖、醋、味精做成糖醋西瓜丁。

3. 泡西瓜皮:制法可与泡菜方法相同,12 小时后即可食用。

4. 作配料:当烧鱼、烧肉时加适量西瓜皮,可增加果香味。

◆土豆真的土吗

“土豆并不土”,其营养是蔬菜中佼佼者,除含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素外,含钾量每百克高达 500 毫克之多,有“高钾蔬菜”之称,它具有粮食和蔬菜双重优势,被称为“十全十美食品”。国外专家测定,每餐只吃土豆和奶粉(全脂)即可得到人体所需全部营养。对低血钾病、糖尿病、心血管病、溃疡病还有良好食疗作用。

◆怎样科学吃土豆

1. 削皮不宜太多:土豆皮下有丰富的维生素和蛋白质,削皮太多造成浪费,只去掉薄皮即可。

2. 削皮不宜过早:土豆应在烹制前削皮,一时不烹制,可放在水中浸泡,防止变色。

3. 土豆烹制用火:土豆质地坚厚细密,导热性差,如用急火易致外熟内生,只有用文火烹制才可里外熟透,但如炸土豆时则应旺火热油,尽快炸好,待炸至黄色时加盐。



◇怎样吃粉质土豆

粉质土豆是土豆的一种,其特点是易于煮烂,吃时可将其做土豆泥。方法是将煮熟的土豆趁热轧碎,加入牛奶或奶油拌匀,两者互相吸收融为一体,味道十分鲜美。如欲保持土豆完整,可在煮土豆时加些食醋。

◇发芽土豆怎样食用

在气温较暖、保管不善情况下,土豆会长出嫩芽,这样的土豆在表皮和芽眼中含有龙葵素物质。龙葵素毒性很强,一个人只要吃进 0.2~0.4 克,就会中毒,出现头痛、头晕、恶心、呕吐、腹泻,严重时还会因呼吸麻痹而死亡。不过新鲜土豆含量甚少,而且只在表皮,吃时只要削掉皮即可,而长了芽的龙葵素大量增加,有的每千克达 4.3 克以上。

◇对发芽土豆怎样处理

吃土豆时要认真挑选,对发芽较多的土豆不能再食用,对略有发芽的,应将芽部挖掉,再用水浸泡半小时,使残余龙葵素溶于水中,此外,烹调时加些醋,要炒熟炒透,高温和醋都会破坏这种毒性物质。





❖土豆发绿麻嘴是怎么回事

土豆中含有一种叫茄碱的特质,它是植物体内的一种植物碱。当土豆受到阳光照射时,这种物质会增加,当含量达到10—20毫克时,就有麻嘴的感觉,同时还会生成叶绿素使土豆表面变绿。

❖表皮发绿的土豆怎么办

为防止土豆发绿麻嘴,在贮藏时应防阳光照射。已经发绿的土豆还可食用,只要将发绿部分削掉,烹调时多加些食醋即可。

❖怎样炒土豆丝脆嫩清香

土豆切丝炒制易熟好吃。方法是将土豆洗净去皮,切片后改刀成丝,要求长短厚薄一致,以便受热均匀,由于土豆中含淀粉多,烹炒时易粘锅,也难炒散,可将丝放在清水中浸洗几次,去掉表层淀粉和变色物质,使之滑嫩洁净。在上锅炒时,应旺火热油,用姜末炝锅,快速煸炒,为防止炒干可淋些开水,然后放盐、醋等调料。如果在土豆将熟时,加入少许蒜末,翻炒几下,再盖一下锅,这样炒出的土豆丝,蒜香扑鼻,洁白脆嫩。





◇怎样食用油菜色香味好

油菜除含丰富维生素和矿物质外,还含有较多蛋白质,每百克高达 2.6 克,是蔬菜中的佼佼者。

炒制油菜最好的配料莫过于香肠。炒时将油菜切大些,香肠去皮切成薄片。用旺火热油先将香肠片煸炒几下,加料酒烹炒,随即放入油菜,边炒边淋些水,增加菜导热性,同时防止菜老肠瘪。待油菜变绿,先放糖、后放盐,再炒一二分钟即可出锅。此菜色、香、味俱佳。

◇圆白菜有多少种吃法

圆白菜是常食用的蔬菜,但做出的菜总难可口,现介绍几种吃法。

1. 拌:将菜洗净切丝,沸水稍烫捞出,晾凉后,加香油、醋、味精拌匀即可,也可用蒜泥、麻汁调食。

2. 烧:将菜切成大小适宜的块,放入油锅炸至八成熟捞出备用。再取猪肉适量,切成小丁,鸡蛋摊成小饼切成菱形小块,海米泡开,红辣椒切碎。待油烧热后,将上述配料同葱、姜末一起入锅煸炒,加甜面酱、高汤,烧开后放入炸好的菜,烧五六分钟后加味精,然后将圆白菜块取出摆入汤盘造形,汤内放上香菜或蒜末,浇在菜上即可。此菜美观大方,味道鲜美。

3. 炒:将菜切成 5 分宽长条,再斜刀切成菱形方块。油锅烧热后放几粒花椒、葱花炝锅,随即放菜,然后放盐、面酱,翻炒几下,放味精即可出锅。此菜鲜艳碧绿,脆嫩可口。



❖怎样使圆白菜爽口

圆白菜有一种不爽口异味,在烹制时,只要加入些葱或韭菜,再用甜面酱代替酱油,成菜即清香可口了。

❖怎样炒制苋菜

苋菜有红、青、紫多种颜色,其蛋白质、矿物质含量都较丰富。在炒制苋菜时很多人习惯旺火热油,结果不仅将菜炒老,还会炒出一股难闻的味,怎样炒制苋菜呢?

1. 将锅内倒入凉油,随即放入苋菜,然后用旺火将其炒熟即可。

2. 将苋菜放入锅内,暂不放油,然后将锅移至火源上,翻炒至熟出锅装盘,再把锅洗净,加植物油烧至五六成热,倒入盘内,加些蒜泥拌匀食用。这样做出的苋菜,看起来美观,吃起来爽口。

此外,苋菜也可焯水后凉拌,也很有风味。

❖怎样用香椿做风味小吃

香椿不仅香味浓郁,鲜嫩可口,且营养丰富,每百克含钙110毫克,磷110毫克,铁3.4毫克,维生素C 56毫克,蛋白质高达5.7克,被誉为“滋补之菜”。

香椿略加烹调,可制成多种风味小吃。

1. 炒:将香椿切碎,鸡蛋打入碗中,放入香椿拌匀,再加



些精盐、香油,待油烧热后倒入锅内,略加翻炒出锅。此菜黄、绿二色相间,色泽美观,味道浓香。

2. 拌:将香椿洗净与蒜一同捣碎,加香油、醋、盐、酱油,再放些凉开水搅匀,即成为香椿蒜汁,可用于拌粉皮、熟肉、香肠、凉面。如将香椿焯一下投凉,切碎后与豆腐凉拌,加些香油、精盐拌匀,色泽一青二白,味道清香爽口。

3. 摊:用水将面粉调成糊状,香椿去梗切碎,放入糊中,加精盐调匀,将平底锅或高压锅置火上烧热,倒些花生油,将面糊摊入锅底,用铲抹平,如摊的薄,可只烙一面,如厚时,可烙两面。此饼软香可口,备受儿童欢迎。

4. 腌:将香椿洗净,晾去水分,去梗留叶,加精盐搓揉,使之入味,置容器中盖好盖,三五天后即可食用。

❖怎样吃胡萝卜

胡萝卜素有“小人参”之称。其胡萝卜素含量每百克高达3162毫克,居群菜之首。胡萝卜素可转化为维生素A,具有降压、降糖、降血脂和明目抗癌作用,是心血管病患者、大量吸烟者以及儿童最佳食品,也是经常看电视者的保健食品。

维生素A是脂溶性维生素,只有在油脂中才能溶解,被人体吸收。因此,胡萝卜应该用油炒,或和肉类一起炖煮。实验证明,用油炒或用肉炖食,维生素A可分解吸收70%~95%,而生吃和凉拌只有10%。



❖炒胡萝卜可以加醋吗

胡萝卜中所含的胡萝卜素易被酸性物质破坏,因此烹调时不要加醋。做出的菜最好一次吃完,防止氧化营养受损。

胡萝卜有一种甜味,可多炒些时间,也可加些糖做调料,使之成为甜味菜。

❖怎样把菜花炒脆嫩

菜花又名花菜,每百克的维生素C含量高达88毫克,属于“高维”蔬菜之列。

菜花质地细嫩,含纤维少,是学龄前儿童最佳蔬菜之一。为保持其脆嫩,在炒制时不宜直接上锅烹炒,应先用开水焯一下,做成炆菜,也可以在焯水后,回锅调味,翻炒几下出锅,如能在菜上加一匙牛奶,炒出的菜更白净可口,如加配料,应是熟肉制品,投入拌炒几下即应出锅,尽量减短加热时间。

❖芹菜叶切勿扔掉

人们在吃芹菜时,总是留茎弃叶,实际上叶比茎营养还丰富,营养学家对茎、叶的几种营养物质含量分析对比表明,芹菜叶的营养竟有10种高于茎。其中如“胡萝卜素”,叶每百克含量是3.12毫克,而茎仅为0.11毫克,维生素C,叶为29毫克,茎仅为6毫克,可见扔掉叶多可惜了。



◆芹菜叶有多少种吃法

芹菜叶软嫩清香,吃法很多。

1. 炒:炒叶可单炒做菜,也可与茎同炒。方法是先将茎炒至断生,再将叶放入,拌炒几分钟即可。

2. 拌:将叶洗净,开水中焯熟,捞出切碎。再将豆腐干切成丁,加适量精盐、白糖、香油、味精,拌匀即可。

3. 汤:将菜叶切碎,与虾皮、粉丝一同下锅,加调料即成。此汤色泽碧绿,辛香可口。

4. 炸:叶子洗净,撒上一些精盐,然后挂上面糊,放入油锅中炸,此菜香脆可口,人人爱吃,也可以将菜叶洗净切细,拌上面糊,加一点儿盐拌匀,在油锅中煎,被称为“馅柿”,是有名的风味小吃。

◆芹菜根可以吃吗

芹菜全身是宝,芹菜的根不仅营养丰富,还有利尿、降压、健胃作用。吃法是去掉根须,洗净切片,焯水,加肉片拌炒,也可切丝凉拌,味道都很鲜美。

◆黑木耳有多少种吃法

黑木耳含铁量十分丰富,每百克高达 185 毫克,居各种食物之首,人称“铁将军”,是孕妇、婴儿、缺铁性贫血患者最佳食品。黑木耳的吃法是:



1. 拌:将黑木耳泡发、洗净,另将油锅烧热,投入木耳,煸炒几下,迅速加清汤、精盐、味精,改用小火烧加盖,待木耳烧软,捞出沥去水分,淋上香油拌匀装盘,使之自然冷却,放入冰箱冷藏室,食用时取出上桌。此菜滋阴益气,补脑强心。

2. 炒木须肉:将肥瘦猪肉切成长丝,冬笋切丝,黄瓜切丝,黑木耳水发后大刀改块,鸡蛋打入碗内搅匀。

炒制时,先将鸡蛋下油锅炒熟,盛入碗内,原锅下肉丝翻炒,加葱、姜末,烹料酒、酱油,煸炒上色后,将鸡蛋、笋、黄瓜、木耳一起下锅,加盐、味精、打汤少许,挂芡点花椒油出锅。

3. 蒸:将水发木耳用沸水烫一下,放入盘中,加适量冰糖和水,上锅蒸半小时出锅。此菜除润肺生津,养胃和血外,还可治高血压、眼底出血。

◆怎样凉拌白木耳

白木耳又名银耳,许多人不知怎样食用。白木耳最宜于凉拌。方法是将白木耳用冷水泡发,待涨开后摘除根蒂、杂质洗净,锅内加水,烧热后将白木耳入水氽一下,捞出沥干水分,盛入碗中,加些青葱末、精盐、白醋、白糖和麻油,调拌均匀,放入冰箱冷藏室,食用时取出上桌。此菜色泽洁白,清脆爽口。此外,白木耳也可做汤烧菜。

◆怎样烹炒青椒

青椒个大肉厚,含有丰富维生素C,每百克高达185毫克,是蔬菜中佼佼者。

炒青椒方法是将青椒洗净去籽,最好不用刀切丝,而用手掰成较大些块,然后旺火热油,用葱、姜末炝锅,炸出香味后,迅速投入椒块,加盐翻炒几下,放味精出锅。如加配料可在青椒将熟时投入略炒,迅速出锅。此菜脆绿,清新适口。

炒青椒特别是素炒,不宜使用酱油。高温下酱油会变质发黄,不仅染及成菜,且会产生有害物质。

❖炒蒜苔怎样防止干瘪

蒜苔含水量少,炒制时容易炒干,如在烹炒前,将切好的蒜苔在淡盐水中浸泡几分钟,再炒时就新鲜可口了。

❖想减肥的人怎样烧茄子

烧茄子要用很多油,油可增体重,这又使一些减肥的人望而生畏。烧茄子怎样少加油又可口呢?

1. 茄子切得不要太大,如切条要细些,切片要薄,切块要小。
2. 烧制前把切好的茄子用盐腌一下,使水分浸出,再下锅烧制。
3. 锅烧热后先将茄子放入干煸,减少水分后再加油烧制。

❖怎样食用速冻蔬菜

速冻蔬菜是将新鲜的蔬菜经过加工后,迅速冷冻贮藏的

蔬菜。

速冻蔬菜食用不当,不仅破坏其营养,也损及色、香、味。正确食用方法是应现买现吃,不要在家里存放,更不要在室外条件下存放,其次,速冻蔬菜在冻结前已经过清理、洗涤、漂烫后才装袋的,所以不需另加洗涤,只要解冻即可。

❖速冻蔬菜怎样解冻

解冻方法是打开包装后立即放入沸水中,加热至水再沸腾,即可取出烹调,切不可放在室内自然解冻。

烹调速冻蔬菜与一般蔬菜相同,所不同的是它更加要求急火快炒,以保持其色泽和营养。

❖怎样炒鸡蛋鲜嫩

将4个鸡蛋(鸡蛋少,用料酌减)打入碗里,加水淀粉10克、高汤100克、精盐适量,用筷子顺一个方向打匀。锅内加猪油50克,旺火烧至五六成时,倒入蛋液,快速搅炒,待水气渐干,蛋上亮起油光时出锅。

此法炒蛋不仅松嫩味美,且能增量1/2。

❖炒好鸡蛋有哪些窍门

炒鸡蛋如能掌握以下窍门,就可炒得松嫩可口。

1. 蛋打入碗中后,顺一个方向打,同时加几滴酒搅匀味道更香。



2. 待入锅炒制时,加一点儿温水搅,即使火大、时间长些,也不致炒老干瘪。

3. 油温要热,一次炒的不要太多,油要多,操作要快。

4. 炒鸡蛋应炒好一面后,翻勺炒另一面,拌炒易出现破碎,外焦里不熟。

❖炒鸡蛋用什么油最好

炒鸡蛋最好用卫生油(即棉籽油经加工提炼),这种油炒出的蛋色泽鲜艳、味道可口,也可使用猪油。

❖炒鸡蛋怎样使用葱花

有些人在炒鸡蛋时,将葱花拌入蛋液同炒,结果是蛋老葱还生,也有的把葱花炒好以后再倒入蛋液,其结果会将蛋炒干瘪,葱花也散不开。正确的炒法是,将少量葱花先在油锅中煸炒一下,放入蛋液中搅匀,然后多加些油,待油热后倒入蛋液,翻炒几下即可。此法炒出的鸡蛋色泽鲜明,味道清香。

❖怎样炒鸡蛋增量

在搅打蛋液时,可加入一点儿小苏打,炒出的蛋不仅数量大增,还鲜嫩。



❖怎样煎好荷包蛋

煎荷包蛋容易出现表面粗糙、外焦里生等现象,怎样把荷包蛋煎得鲜嫩、光滑、色泽美观呢?方法是把锅洗净后放入油烧热,打入一个鸡蛋,待底层起皮,用铲将鸡蛋的一半铲起,包装蛋黄,成荷包型(将鸡蛋翻个亦可),翻过来煎另一面,待两面煎至嫩黄色出锅。然后取出放入备好的汤锅中,旺火烧开,加些料酒、葱花、精盐、味精,改小火煮三五分钟即可。此外,如果在鸡蛋打入油锅时在蛋上面和四周,洒几滴热水,则更嫩。

❖煎荷包蛋时怎样防爆油

煎蛋时油受高温,会起爆外溅,可在油锅中加一点儿面粉,不仅防爆,煎出的蛋颜色也好也香。

❖怎样煎荷包蛋圆整

通常使用平底锅煎荷包蛋时,蛋打入锅中后,蛋白会涇流扩散,煎出的蛋四周不规则,呈毛边状,很不美观。下面介绍一个小窍门,取一个直径适合的铁皮罐头筒,去掉下底,将上底剪开弯成一把手,当煎荷包蛋时,手持把手,将此筒套在平底锅上,将蛋打入罐筒中,一只圆周光滑整齐的荷包蛋就煎成了。



❖怎样蒸蛋羹鲜嫩

蒸好味美可口的蛋羹,应注意以下几点:

1. 选用铝容器:铝容器传热性能良好,不仅省时间,且受热匀,比瓷碗效果好。在蒸时,要加上盖,防止水分过多蒸发而变老。

2. 加液:要在蛋液中加入热米汤或 40~50℃ 热水,添加量不少于蛋液的 1/2。

3. 拌匀蛋白:米汤或热水,不要一次加入,应边倒边顺一个方向搅拌,使之溶和,切不要添加冷水。

4. 火候适时:一般蒸到七八分钟后,揭开锅,容器中蛋液全部凝结,就可以了。然后用小刀划为方格形,加些麻油、葱末、味精即可食用。

❖做水泼蛋怎样防粘锅

用下法做水泼蛋不仅不会粘锅,且外型美观,味道好。首先将水烧开,然后把火调小些,锅底撒一层砂糖,接着将鸡蛋逐一打入,文火煮至蛋白凝固,蛋黄溏化时,即可将锅离火。

❖怎样卧鸡蛋

卧鸡蛋时容易出现散黄、汤浑现象,现介绍一个卧蛋小窍门。选新鲜鸡蛋打入碗里(切勿碰散蛋黄),当锅内水烧开后,改为小火,使之似开非开,这时用勺沿锅沿推水,使其旋转,然





后将碗中鸡蛋顺锅边滑入水中,待鸡蛋漂起后,撇去浮沫,3~4分钟捞出放入有调料碗中即可。用此法卧蛋形整、色白、质嫩。

◆怎样热炒松花蛋

松花蛋习惯用于凉菜,其实热炒味更美。方法是将松花蛋去泥壳,顺切成六块,撒些干淀粉,另将鸡蛋、面粉、淀粉加少许水调为原糊。

旺火烧油至六成熟,将松花蛋挂糊入锅炸至结壳捞起,待油温升高复炸至外壳脆硬时沥出油,锅内留底油,放葱、姜、青椒片煸炒,加入料酒、盐、糖、醋、酱油和少许汤水,用水淀粉勾芡,淋麻油,放入松花蛋,拌炒均匀即可出锅。

用上法熘炒的松花蛋,外焦里嫩,色泽鲜艳。

◆怎样巧吃咸鸭蛋

咸鸭蛋除清水煮吃外,还有多种风味吃法。

1. 将熟鸭蛋蛋黄一个捣碎,另取一块豆腐用滚开水浸泡后与蛋黄拌合,再加适量白糖、酱油、味精等调料拌匀,食后回味无穷。

2. 把煮熟咸蛋的蛋白切成小块,另取五香豆腐一块,熟香菇六七只,切成小块,加入适量香油、白糖、醋、味精调拌,鲜嫩开胃、甜咸酸适口。

3. 将一个熟咸蛋切成小块,松花蛋一个切成小块,同放入一碗中,然后打入两个鲜蛋白搅匀,上锅蒸3分钟,待蛋白

凝固后,再将加有精盐、味精的蛋黄搅匀倒在上面,继续蒸 5~6 分钟,取出晾凉,切后装盘,此菜多色多味,是下酒佳肴。

4. 将蛋壳一头敲破,用筷子在蛋白和蛋黄上戳几个小洞,倒入少量米醋,再将味精用温水调和后注入蛋中,破口用面糊好,煮熟后鲜嫩可口,味如蟹肉。

5. 把生咸鸭蛋放入粽子锅中同煮,食之味道清香,吃了还想吃。

◇没有炉灶怎样冲鸡蛋

一些来不及吃早餐的人,可用开水冲鸡蛋食用,既方便又有营养。方法是把茶杯先用开水烫一下,然后将鸡蛋打入杯中,用勺将蛋黄打散,这时用沸水迅速冲入,不要搅拌,盖好盖子,2~3 分钟后即可饮用。

◇没有炉灶怎样煮鸡蛋

先将茶杯预热,然后将鸡蛋置于菜杯中,注入滚开水,盖盖 5~6 分钟,将水倒掉,再迅速倒入滚开水,盖盖 5~6 分钟后,鸡蛋即熟。

也可将鸡蛋洗净后放入暖水瓶中,再灌入开水,10 分钟后即熟。

◇摊黄菜怎样更鲜嫩

摊黄菜鲜嫩味美,如果在摊制时,加一些淀粉勾芡,就会



使黄菜更鲜嫩,还可使蛋白少受损失,此外,黄菜要涨发得好,如加配料应切丁拌匀。

❖怎样将脆皮蛋做脆

做脆皮蛋时人们喜欢大块炸后,再改刀,这样往往使形状不完整,外形不美观。正确做法是先改刀成条,再挂糊炸好后,直接装盘上桌。这样不仅外酥内嫩,质量好,而且形状完整美观。

❖家庭怎样制做蛋皮

家庭制作蛋皮开始时可少做些,先调好蛋液,方法是将一个鸡蛋打入碗中,加精盐 5 克,用筷子打散后,加水团粉 15 克,搅拌均匀或用鸡蛋、面粉、水调制,比例是一个鸡蛋,加水 50 克,面粉 25 克,将三者调匀,加一点儿精盐备用。

把炒锅洗净烧干,烧时要注意将锅壁四周烧热,再擦上少许植物油(注意油应少些,以免锅滑挂不住蛋液而缩为一团),一手持锅,一手将蛋液倒入锅中,然后轻轻旋锅,使之摊平匀,如有铲也可用铲抹平,随即上火烧,主要烧四壁,使热由外向里传递。待锅边沿的蛋皮翘起时即可将其揭起,翻扣在锅内,并迅即离火,用余热将其烙熟,晾凉后即可。

❖怎样制作水晶蛋

水晶蛋晶莹透明,入口即化,凉爽沁心入肺,为夏季美食,



其制法是将鸡蛋 5 个洗净,从大头敲孔使蛋液流出,保持蛋壳完整。再取琼脂 6 克洗净,用 250 克清水浸泡,泡涨后连水倒入铝锅中,小火煮至溶化,过滤后,加白糖 80 克,继续加热至白糖溶化。

用 50 克蛋液加 10 克糖,搅匀后隔水蒸熟,晾凉切为小粒。再将煮好的琼脂倒入壶中,逐只注入蛋壳内,待注至半壳后,放入蛋羹碎粒。最后用琼脂液把蛋壳注满。逐只放入冰箱,吃时破壳取出,即成水晶蛋。

❖怎样把茶蛋煮得醇香味美

茶蛋人人爱吃,但做起来很难入味。现介绍一个茶蛋入味法。先把鸡蛋置锅中煮七八成熟,捞出在冷水中浸泡片刻,使蛋壳与蛋清分离,然后捞出将蛋壳击碎,再放入锅内,加水淹没蛋,放入大料、桂皮、小茴香、茶叶、酱油、红糖、盐,旺火煮沸,改小火煮 15 分钟,取出即可食用。如用原汤浸泡 1~2 天,味道会更醇香。

❖怎样制做醉蛋

醉蛋红白相间,酒味浓郁,食之鲜嫩清爽,余香久留,是下酒、早餐的美味菜。醉蛋制法是:

1. 煮蛋:用新鲜的鸡蛋或鸭蛋,置冷水锅中煮 3~4 分钟(鸭蛋可煮 4~5 分钟),使蛋黄面凝固,黄心呈粥状样的溏黄蛋为好。如太老,蛋黄似木渣,不好吃;太嫩蛋黄面还未凝固,难醉好。



2. 制卤:将开水倒入容器中,水量以没过蛋为宜,放入适量盐、花椒,待水凉后,倒一些大曲酒。

3. 醉蛋:把煮好的蛋壳敲破,逐个人卤中,盖严盖,5~6天即可食用。

卤用后不要倒掉,下次可再用。

◆烹调豆腐破碎怎么办

豆腐质地比较细嫩,烹调中易于破碎。现介绍一个防碎小窍门,在烹调前将豆腐放入盐水中浸泡30分钟,再用来烹调即可。

◆怎样制作日本魔芋豆腐

魔芋豆腐是日本人喜欢食用的保健食品。制作方法是取魔芋粉50克,淀粉25克,另将50克的萝卜捣碎榨汁,再将魔芋粉、淀粉、萝卜汁拌匀后加冷水250毫升备用。

将5公斤水置锅内,烧开后将备用的混合液倒锅中,边倒边搅,倒完后再搅拌10~20分钟,另取碱面25克,溶于250毫升水中,慢慢注入锅中,边注边搅,注完后再搅10分钟,然后微火煮沸1小时,此时即成为豆腐,最后将其倒入冷水中煮沸10分钟,再换水一次,即可食用,吃不完可浸入水中置冰箱冷藏室保存。



◆怎样炸花生米饱满香脆

花生米质地较干燥,含水分少。因此,炸花生米时不要等油热后才下锅,而应凉油下锅,即将花生米同时下锅,再放火上炸制,这样花生米内外传热速度趋于一致,受热均匀,炸出的花生米,香脆可口。

◆怎样炸花生米脆嫩可口

如果先将花生米放入 80℃ 热水中焯一下,或用水泡涨,捞出后控净水分,晾凉后与冷油同时下锅,用文火浸炸,捞出后撒些糖或精盐,这样炸出的花生米色泽红亮,颗粒饱满,更加脆嫩可口。

◆怎样炒肉不粘锅

炒肉粘锅的原因,一是锅热油热时下料,油温过高,肉的蛋白质、淀粉汁骤然受热,形成一层外衣,使肉互相连结,难以炒散,而出现粘锅;二是由于锅凉油冷,使肉的外层蛋白质、淀粉不能凝固,沉在锅底,油温升高后即粘附于锅底。

据此,要防止肉粘锅也不难,只要做到热锅凉油即可。做法是将净锅置旺火上,待锅热后,倒入适量凉油,再置于旺火上,随即投入原料,快速翻炒,这样在温油锅内肉的蛋白质逐渐展开,即不会粘锅,然后投入调料、配料即可。



❖怎样炒肉丝鲜嫩

炒肉丝易出现干硬老韧现象,用下法可将肉丝炒得洁白,滑嫩不腻。将切好的肉丝放入碗内,再放些盐、料酒、蛋清、水淀粉、葱、姜汁抓匀,然后将水烧开,将肉丝撒入,用筷子搅开,防其粘连,待肉丝呈白色时,捞出置冷水投凉,再捞出控净水分。另将油锅烧热,葱、姜炆锅,加入配料(青菜、黄瓜、冬笋、蒜苔等),炒至将熟,放盐和少量高汤,随即投入肉丝,煸炒几下,放味精即可出锅。

❖怎样把肉片炒鲜嫩

要把肉片炒得嫩,首先要选好肉、最好选用里脊肉、后臀尖,不宜使用软肋肉和脖头肉,肉选好后切成一分厚的片,放入碗中,加少许橄榄油(或醋)、酱油、淀粉或蛋清,用手抓匀。

炒肉片也要热锅凉油,把肉片放入锅中翻炒,视肉片熟后捞出,倒出余油,然后放入调料、配料,重新倒入肉片,翻炒勾芡,放味精即可。

❖怎样炒好腰花

炒腰花要做到菜形美观,要剞上花纹,剞法是先在腰子上用推刀剞一遍,再用直刀剞一遍,两次剞纹应成十字交叉形,然后改切成块,如切成菱形块,炒后就成了荔子花;如切成较窄的长方块,就卷缩成麦穗花,上盘后十分美观。



❖怎样使腰花变白发大

猪腰在烹调前,不要先将外皮去掉,行话为“腰不撕衣,肝不去胆”,以保持其鲜嫩,待烹调时再撕掉脂皮,除去腥臊部分,切好后加入少许白醋,再用水浸泡 10 分钟,这样腰身变白发大,炒熟后无血水,件头更大些,同时色泽好看,食之脆口。

❖怎样炒猪肝鲜嫩

猪肝质地较软,宜使用旺火快炒与熘相结合的方法。将肝去胆去筋切成云彩片,用料酒、盐、酱油、水团粉和匀煨好,旺火烧油至五六成热,放入肝用筷子划开滑至断生,视其挺起饱满时捞出,原勺炝葱、姜片,再将肝下锅,放配料(木耳、菠菜、笋片等),加调料,点汤勾芡,淋明油即可出锅。

❖炒猪肝出现米粒状怎么办

有时烹制出来的肝,吃时会有许多米粒大小的块粘在肝上,不仅影响美观,而且味道不好。出现这种现象的原因是肝切片后,放置时间长没有及时烹调之故。因此,鲜肝应到炒时再切,做到鲜肝鲜切、鲜炒。

❖煮肝怎样鉴别生熟

用猪肝做卤味冷盘时,要先用水煮熟。但肝较鲜嫩,易于



煮老,猪肝应单煮,不宜与其它内脏同煮。煮肝时多加些水,用小火煮 20 分钟左右,用筷子在厚处插个眼,拔出筷子有血水表明未熟,如不见血水,则表明已煮熟。

◆煮好的肝怎样存放

煮好的肝千万不要敞放,而应浸泡在原卤汁中,随吃随切,这样滋味好并防其干瘪硬化。

◆煮熟的肉怎样整理

家庭逢年过节要煮制带皮方肉,但许多人把肉煮熟后,捞出放入容器中就万事大吉,这是不当的。正确做法是肉煮熟后,要趁热将肉放入平整的容器内,上放木板,用重物将肉压平,这样肉冷却后形状平整,便于切割,又可减少边角余料,皮肉紧密结合,利于烹调,否则肉块会变小,边沿向中间卷拢,形成 C 形,失去美观。

◆火腿应先吃什么部位

火腿是一种腌腊风味食品,为上乘烹调原料,吃时先上后下,方能最大限度突出其色、香、味。

怎样先上后下呢?整品火腿,要从中间斩开,先吃上腰峰,再吃中腰峰,最后吃腿头(滴油),腿头是火腿最差部位,哈喇味较重,如先吃腿头,再吃中腰峰时,会由于时间长或保管不当,中腰峰已产生哈喇味,这样整只火腿吃完,也吃不到其



鲜美味道。

❖哈喇味较重的火腿头怎样处理

对于哈喇味较重的腿头、皮、骨和剔下来的肉面部分,可用来烧黄鳝、蚌肉,既可除腿头哈喇味又可除鱼的腥味,和笋类同烧效果也好。

❖火腿切开后吃不完怎样办

火腿一旦切开,对不吃的部位,应在切面上涂些香油,用食品塑料袋或洁净的纸贴紧包好,存放时刀面向上,存放时间不宜过长。

❖怎样吃火腿味最美

火腿最佳的烹调方法为炖、蒸、煮,这些吃法最能吃到火腿的本味。烹调时可将皮剔下来,还要剔去肉面微薄的一层和肥腰的一层发黄部分,如带皮烹制,下锅前应在皮上均匀地涂些白糖,然后再炖、煮,这样不仅易熟,而且不会脱皮,煮好后味道也鲜美。

❖烹制火腿不宜用哪些调料

由于火腿自身风味好,因此烹调火腿时,不要使用刺激性较强的调味品,如辣油、咖喱等,也不要使用酱油、面酱,以免



破坏其馨香醇正的风味和鲜艳色泽。

❖火腿最忌用哪种烹调方法

火腿切忌使用炒制的方法烹调。这是因为火腿本来含水量较少,如再干炒,质地更硬,不仅口感不好,鲜香味也发挥不出来。

❖怎样做走油肉

肥肉脂肪多,油腻滑口,人们不大喜欢吃,如做成走油肉,吃起来就肥而不腻了。

走油肉制法是将大块五花肉洗净,放入锅中煮至用筷子穿透肉皮使胶汁溶解,肉皮组织结构变松,然后捞出放入油锅中炸至金黄色肉皮脆硬时捞出。炸时油温宜在七八成热,由于肉皮易于脱水,要注意溅油伤人。肉捞出后,立即放入温水中浸 30~50 分钟,视肉皮全部起皱后取出,即成了走油肉。

走油肉既有肥肉之质,又无肥肉之腻,可用于红烧、烹炒等多种吃法,如与青菜同吃,做到荤素搭配更佳。

❖怎样吃槽头肉

槽头肉俗称“血脖”。由于其质老肉次,大多人不愿吃,实际上血脖除可做馅外,还有多种美味吃法,下面介绍几种:

1. 回锅肉、酱爆肉

以回锅肉为例,把肉洗净后,放锅内煮至八九成熟,捞出



晾凉切片。锅内放油烧至六七成热时,葱花炆锅,再将肉片放入煸炒几下,然后放葱、姜、酱油,略加翻炒,放入配料和少许汤,拌炒出锅,味道浓香,爽口不腻。

2. 焦炸肉、焦熘肉片

以焦炸肉为例,将肉去皮洗净,切成一分厚一寸长片,用盐、料酒、五香粉浸渍一下,再用盐、面粉、淀粉,加少许小苏打用水调糊,把肉片挂糊,下油锅中炸至焦黄色,吃起来酥香可口,如加些调料还可做成烹菜。

❖炸猪排怎样防缩

炸猪排往往出现回缩现象,下面介绍一个防缩小窍门,在炸猪排前在有筋的地方用刀切2~3个切口,再炸时就不会回缩了。

❖怎样做无锡肉骨头

无锡肉骨头油而不腻,骨酥肉烂,色泽紫红,甜咸适口,是江南著名食品。

做无锡肉骨头,最好选用生猪前夹心的排骨,去掉肥肉,加工成重约100克的长方块,放入缸内,加盐、硝(冬天每5千克排骨加盐100克,夏天加盐150克,硝为万分之二),拌匀后取出摊开,晾一昼夜,沥尽血水。

次晨视血水滴尽后,再用清水冲净放入锅内,加水淹没排骨,旺火烧几分钟,翻锅取出,再用水冲洗,并将锅中的浮沫和碎骨倒出,然后在锅底放竹制锅垫,将排骨码好,倒入汤汁、清



水。将桂皮 25 克、大料 25 克、丁香 1.5 克用纱布包好,放入锅中,再加酱油 650 克、白糖 250 克、食盐 50 克、陈酒 150 克、葱 25 克、姜 10 克,将锅盖严,煮 30 分钟即可。

❖ 怎样做炸卤排骨

炸卤排骨色泽红颜,味道浓香,做法是将排骨洗净斩成小块,每块重约 100 克,再将排骨中的粗骨敲碎,精肉拍松,并用剪刀将肉筋剪开,然后将排骨放入盆内,加入料酒、酱油和葱花、姜末,拌匀后腌渍 1 小时。

将炒锅烧热,放入大油,烧至四五成热时,放入葱花、姜末、白糖、料酒、清水,搅匀烧至七成热,将排骨分批下锅,每批约余 7 分钟,视排骨断生捞出沥油。待油锅内油温回升到七成热时,将排骨重下锅余一次,待排骨由淡红变深红时,捞出沥油浇适量卤汗即可。

❖ 怎样烹制猪爪

猪爪的烹调方法很多,各有风味,下面介绍几种。

1. 扒:将煮熟的猪爪用刀一分为二,放碗内备用。炒锅置火上,放入大油,烧热后放入大料、葱花、姜末、料酒、酱油、添汤,然后下猪爪,加白糖、味精炖透后,勾芡淋花椒油,翻炒即可。猪爪软烂,可佐饭用。

2. 炸:猪爪洗净后置笼中蒸酥,然后剔去爪骨,将猪油烧热,投入猪爪,炸至金黄色时捞出切块,盛于盘中,撒些椒盐食用。咸酥鲜香,味美可口。



3. 汤包:将煮好的浓猪爪汁加入拌好的肉馅中,搅拌均匀,做成汤包馅,上笼蒸好出屉,其味鲜美,具有扬州风味。

◇怎样做红烧狮子头

狮子头就是大肉丸子,怎样把它做得软嫩可口,味道浓香呢?

要做到这一点,首先要选好料。以肥瘦各半的肉最好。肉剁好后,在两只手上均抹些淀粉浆,再把馅分为大小适宜的块,取其一块放在掌心,两只手将馅倒过来倒过去,使其粘上粉浆,直到滚成圆形大丸,然后用旺火将油烧热,炸到火不宜过大或过小。

狮子头炸好后,放入锅中烧,锅底可加些白菜心,将其放在上面,倒些水、酱油、糖,上面再盖一层菜叶,旺火烧开后,改小火烧煮1小时即可食用。

此外,如做清蒸狮子头,方法大体相同,不同的是不再油炸,改酱油为盐,将做好的丸子放入大碗内,上下放些菜叶,旺火蒸熟。

◇怎样烹制东坡肉

苏东坡是北宋著名诗人,除诗词之外,还是烹菜高手。他制作的肉味道醇香、浓郁可口,人称“东坡肉”。

东坡肉有三个特点,一是肉切块要大,二是火要慢,三是加水少,其目的是便于进味。做法是:带皮五花肉1千克,切成大块,每块约200克。锅中加水后旺火烧开,将肉放入,用



勺反复翻搅,当煮至肉变色时及时捞出,用冷水洗去泡沫,放入锅中,加冷水略没过肉,随即加入姜块,葱段,置旺火上,见几个大开后,改慢火上煨20分钟,待肉半熟时放酱油烧开,再改微火慢煮至肉块烂时,放冰糖、料酒、精盐,至肉块入口酥烂时出锅。

❖怎样制熏肉

熏肉爽口不腻,独具风味,很受人们欢迎。熏肉的制法是将肥瘦肉用温水洗净,切成50厘米长,5厘米宽的长条。再用1:12的盐将肉腌渍七天,取出吊挂在通风干燥处,晾去水分。

熏肉时将干净粗糠或锯末,放入废铁锅或铁桶中,把晾去水分的肉吊在熏器上,然后点火熏制,火要小,烟要浓,每过4小时将肉翻动一下,熏24小时后,取出置通风处晾干,10天左右即成。

❖怎样用红糖熏肉

用红糖熏肉的方法是将1千克瘦猪肉,加大料、桔皮、盐等调料煮熟后捞出,晾去表面水分。

取炒菜用的铁锅,放入红糖50克,把晾去水分的肉放在锅屉上,架在铁锅中,盖上盖子,再将铁锅置火上烧,火要小,时间长些,待糖焦化后,取出食用,味道极美。



◆怎样烹制母猪肉

母猪肉不适于炒肉片、肉丝,但用来红烧味道很好。

红烧的方法是将猪肉洗净切块,用开水氽一下,另将锅加油旺火烧热,葱、姜炅锅,将肉煸炒一会儿,加入调味品、小苏打和适量水,配比是 2.5 千克猪肉加小苏打 20 克、料酒 200 克、红糖 100 克,如能加些生姜块更佳,待锅烧开后,再用文火焖 1 小时即可出锅。

◆怎样做油爆肚

油爆肚外形美观、脆嫩鲜美,是筵席上一道名菜。其制法是将猪肚洗净后,除去脂肪、外皮、白筋,直刀剖刀距为 0.3 厘米的交叉花刀,深度为肚厚的 $\frac{3}{4}$,再改刀成 2 厘米方块,置碱水中浸泡 10 分钟捞出,用清水冲净碱液,然后放沸水锅内氽一下,捞出控净水分,再放入约 2 倍于干肚的八成熟油锅中滑散(约 10 秒钟即可),速将入勺控净余油。

原锅留底油,再放适量花椒油,待油烧热后,放入肚块,蒜末和配料,煸炒后倒入白醋、料酒、鲜汤、食盐、酱油、味精兑成的芡汁,使之裹匀主料、配料,即可出锅。

◆怎样炖牛肉味美肉烂

要将牛肉炖得汤美色鲜,味浓肉烂,应掌握以下四诀窍。

1. 选肉:要用胸口、腰板、揣窝、前腱、尾根等部位,这些



部位有筋,肥瘦相同。肉选好后,先整块洗冲,切成核桃大小块,浸在清水中 30 分钟,除去污染物质。注意不要用热水焯防其变老。

2. 调汤:要使用温水,不要冷水,温水可使肉表面蛋白质迅速凝固,防止肉中氨基酸外浸,保持肉味鲜美,水量以没过肉为宜,再加些面酱,用筷子搅开(最好不用酱油,酱油在高温下易变苦),水要一次加足,如发现水少,可加些开水,调好后加适量盐。

3. 投料:放肉以后,照下面比例加调料,以 2500 克牛肉为例,可加葱寸长三四段,姜一块切开,蒜四瓣,再将大料五枚、桔皮四块、花椒 20 粒,用纱布包好,放入锅内。

4. 火候:旺火烧开后,掀开锅敞炖 20 分钟,去掉异味,再盖盖,改为微火小开,使汤面上浮油保护温度,起到焖的作用,锅底火起到炖的作用,约两小时即熟。

此外,如用压力锅,开锅后放气 5 分钟,扣阀 10 分钟改中火,再过 10 分钟,即可启锅取肉。

◇怎样炖煮老牛肉

老牛肉质老肉粗,不易煮烂,下面介绍几个方法:

1. 在炖煮的头天晚上,用芥末在肉面上抹一下,次日炖煮时,用冷水烧掉,再炖煮不仅熟得快,且肉质鲜嫩。

2. 将少许茶叶用干净纱布包好,放入锅内与老牛肉一起炖煮,肉熟得快,味道清香。

3. 炖煮老牛肉时,也可以加些酒或醋(1 千克牛肉加 2~3 汤匙酒或 1~2 汤匙醋),也可使肉烂软。



4. 在肉锅中放几块山楂或几片萝卜,不仅熟得快,还可除异味。

◆怎样炒牛肉鲜嫩

牛肉纤维粗老,炒后吃起来往往发韧,怎样在较短时间内将牛肉炒得烂而不韧呢?

首先要注意刀口,要顺纹切条,横纹切片,再用酱油、料酒、白糖、蛋液、干淀粉和少许小苏打(肉与小苏打之比为 60:1,不可多加)用清水调成汁,与切好的牛肉片拌匀,腌渍 15 分钟后再加生油 25 克封面,再腌 1~2 个小时。这样肉片可在小苏打作用下发胀并吸收汁液,然后入油锅内烹炒即可达到鲜嫩味美的效果,此外,炒时油温不可太高。

◆怎样制作牛肉干

将剔去筋、骨的新鲜牛肉切成千克左右的大块,放入锅中加少许盐煮至七八成熟,捞出晾凉后切成厚 0.2~0.3 厘米的大薄片。

汤锅中加适量料酒、酱油、红糖以及用纱布包好的桂皮、花椒、大小茴香、姜片等调料。烧沸后放入切好的牛肉片,旺火煮 30 分钟,捞出沥去水分,用电烤箱(或炭火)烘干即可食用,如煮肉时进味不佳,烘烤时可撒些五香粉、味精等调料。

用此法制的牛肉干,香味浓郁,口感良好。



❖怎样使红烧牛肉味更美

家庭红烧牛肉时如在锅中放些切碎的雪里蕻,可使肉味更鲜美,如手头没有鲜的,也可用腌过的。

❖家庭怎样烤羊肉串

烤羊肉串是新疆人喜爱的风味小吃,肉质鲜嫩,味咸辣,广受人们欢迎。

烤羊肉要有专门设备,家庭中没有这种设备时,可油炸羊肉串,味道和烤的羊肉串一样。方法是将净羊肉 500 克切成薄片待用,另取洋葱 25 克、精盐、辣椒粉、孜然粉各少许(如无孜然粉可用白醋 10 克、胡椒粉少许代替),将洋葱切碎和以上调料拌匀,将切好的羊肉片腌 1 小时,使之入味,再用细竹签将肉片串串。

将花生油烧至八成熟时,把羊肉串放入锅中,及时转动,炸至金黄色即可食用。

如无羊肉,也可用猪五花肉代替,味道也很鲜美。

❖涮羊肉选用哪些部位的肉

家庭涮羊肉要涮得鲜嫩,要选好原料,最好选用上脑、里脊、大、小三叉和后腿部分的肉,其中大三叉肉肥,小三叉肥瘦适宜,后腿瘦,如使用其它部位时,应剔净筋、膜。肉选好后,装在盘中,置冰箱冷冻,用利刃切薄片,每片长约 20 厘米,宽



约4厘米。

◇怎样将羊肉涮得鲜嫩

家庭涮羊肉最好使用火锅,如无火锅,也可用砂锅、铝锅代替,水一定要烧得开。

涮羊肉要突出一个“涮”字,一次不要夹得太多,要在沸水中来回摆动,使肉片散开,并均匀受热,使肉片不老不生,恰到好处。如涮老了,会失去鲜味,口感也不好。筷子不宜夹得太紧,筷子夹得太紧时,被夹的部分容易出现“夹生”。羊肉中有一种旋毛虫,杀不死进入人体,会危害健康。

◇涮羊肉剩余的下角料怎样吃

对于不宜涮食的筋膜及下角料,可剁成肉泥,加些葱、姜等调料,拌馅做成小丸子,可再吃一次丸子火锅。

◇怎样烹制南京香肚

南京香肚是闻名遐迩的风味食品,但由于它经过吊晾干制作过程,家庭烹调不当会影响其色、香、味,怎样才能烹调得色泽美观,味道醇香呢?

方法是先将香肚置冷水中浸泡半小时,洗去外表尘土,再看添馅口是否扎紧,然后,置锅中加冷水烧沸后改小火,再煮半小时,熟透捞出,趁热剥皮即可。



◇烤肉怎样防焦

家庭在使用烤箱烤肉时,稍一不慎就会把肉烤焦烤硬,失去鲜美口味。下面介绍一个小窍门:当你用烤箱烤肉时,可在箱中放一只盛有水的器皿。这样即使时间长、热力大些,由于器皿中的水受热可变为水蒸汽,肉中水分散失不致过多,肉就不会烤焦烤硬。

◇怎样做西式烤牛肉

取牛腿肉 2000 克、牛油皮 1 张、精盐 1/2 匙,烤制时用细绳将牛油皮捆在牛肉上(也可用肥肉将牛肉裹上)放入烤盘中,牛油皮朝上,然后将肉放入烤箱中,用 150℃ 温度烤 1 小时左右,取出加盐涂抹,再放入烤箱中烤熟,将肉取出切成薄片浇上烤盘中牛肉原汁,即可食用。

低温烤牛肉以小牛为好。

◇狗肉是否现宰现吃

新宰杀的狗肉,不要现宰现吃,而应先用盐、花椒、大料等调料拌匀,腌渍一夜,再用清水洗净,加汤与调料炖煮,不仅可除掉其土腥味,吃起来清香味美。

如不是新宰杀的狗肉,也可用冷水浸泡一段时间,再煮至半熟,捞出后切块,再换新水浸泡一小时,然后再加调料烹制。



❖怎样烹出狗肉的特殊风味

狗肉有一种特殊香味,如烹调不当反而会有一种特殊膻味,怎样才能烹出其风味呢?在调料上要使用厚味调料,如陈皮、肉桂、砂仁以及葱、姜、蒜、料酒等。

在烹调方法上,可用水煮,即将狗肉用冷水煮至滚开,待肉近八成熟时,捞出切块,再加调料烹制。也可用煸炒法,将狗肉切块,锅内放些大油,待油热时将肉投入煸炒,边炒边撇出渗出的汁水,待肉略干时,再加调料烹制。此外,食用狗肉时可加些麻辣、大蒜同食。

❖老硬的狗肉怎样炖煮

狗肉如质地较老硬,在炖煮时,可在锅中加几根月季花枝,不仅肉熟得快,且味道清香。

❖老鸡鸭怎样熟得快

老鸡鸭要熟得快,除宰杀时灌些醋以外,还要使用以下小窍门:

1. 在煮鸡的锅中加入一些黄豆同煮,不仅肉烂得快,且提高营养。
2. 在锅中放入几粒凤仙花籽或几片山楂同煮。
3. 用猪胰脏一块,洗净后放入锅里同煮。
4. 炖老鸡可放入几块生木瓜,生木瓜中含有木瓜酵素,



可分解鸡肉蛋白,使之早熟。

5. 陈年老鸭可在汤中加几个螺蛳同煮,能很快煮烂,也可用醋水溶液浸泡两个小时再炖,肉嫩味美。

❖怎样炸鸡串

炸鸡串肉味醇香,独具风味,炸法是把鸡脯肉切成1~2厘米的小块,放入调好的湿淀粉和盐水滚一下,使之挂糊。然后用竹签或干净铁丝串起来,肉块中间再串入一块葱白或青椒,最后将肉串放入热油中炸熟。根据自己的口味撒些椒盐、胡椒粉、绵白糖等即可食用。

❖怎样把鸡做得色鲜味美

烹调鸡时,容易出现色泽发白,口味发腥现象,怎样才能把鸡做得色鲜味美呢?

1. 做鸡时,不论整只烹调还是剁块焖炒,均宜在开膛去脏以后,放在开水中浸烫,去除一部分表皮脂肪油脂,然后加些料酒、酱油腌拌10分钟。

2. 用于炖制的鸡,可在开膛去脏后,在掺有1/5的啤酒的水中浸泡20分钟,这样处理可使炖鸡嫩滑爽口。

3. 每次炖、烧、卤煮鸡时,要留些老汤,下次做鸡时加入,可使味道更美。



❖用压力锅做鸡怎样入味

有些老鸡、鸭不易做熟,或为了缩短烹调时间,有时用压力锅炖煮,快是快了,但吃起来却没有味道。遇到这种情况,可采用以下方法,鸡、鸭在压力锅中炖煮至六七成熟时,取出放入砂锅中继续炖煮,多加些调料,再用小火炖熟即可,这样既节约时间、火力,又使肉味道鲜美。

此法也适宜于炖煮牛肉、猪肉等。

❖怎样炖鸡才能快速软烂

炖鸡时易出现经久不烂和腥腻的现象,下面介绍一种香醋炖鸡的方法。先将鸡洗净切成红烧肉大小的块,锅里加植物油 100 克烧热,将鸡块倒入翻炒,待炒至锅内无“嘶嘶”响声,水分干泛时,迅即倒入陈醋或熏醋 50~100 克,并翻炒至鸡块发出“噼噼啪啪”爆响时,倒入开水,以没过鸡块为好,再旺火烧 10 分钟后,投适量精盐、酱油、白糖和葱、姜等调料,然后改小火炖至软烂,淋麻油出锅。

这种香醋鸡块,不仅可快速软烂,且色泽红艳,香而不腻。

❖白斩鸡怎样做得鲜嫩

做好的白斩鸡,表皮白中泛黄,黄油外滴。吃起来肥、嫩、鲜、美,使人食欲大振。

做好白斩鸡,要用 1000 克左右的当年嫩鸡,整理好后放



入锅中,加清水淹没鸡身,再放适量料酒、葱段、姜块,用旺火烧开,撇去浮沫,改小火焖煮 10~20 分钟,加些精盐,当煮至鸡体上浮时,用针刺一下鸡腿,没有血水外溢,表明鸡已熟,即端离火源,盖锅盖,冷浸 30 分钟,或三五小时再将鸡捞出,控去汤汁,在鸡身上涂些麻油即可。

这种烹制方法优点是:一是鸡熟后不马上捞出,而是在汤中再浸一会;二是鸡控去汤汁后,再抹些麻油。前者可使鸡受热时流出的汁液重新渗入,使鸡体饱满鲜嫩,后者可防鸡皮风干起皱,保持油润。

◇怎样做卤煮鸡肉酥味香

卤煮鸡是多种调料卤煮而熟的鸡。其制法是将整理好的鸡用木棒将胸部拍平,将一只翅膀扭向后方,另一只翅膀插入口腔,再将两腿折弯,鸡爪塞入膛内。

一次可卤煮一只或几只,先将锅烧开,大鸡码底,小鸡在上放入锅内。再加调料,比例是以白条鸡 5 公斤为例,可用陈年老酱 1000 克、大葱 50 克、姜、蒜各 15 克,另将大料 7.5 克、五香粉、小茴香、白芷、花椒各 5 克,桂皮 10 克装袋放入锅中,待锅烧开后,放入老酱,并用篦子将鸡压住。煮制时,先用旺火煮 40 分钟,注意勤翻动,如鸡体颜色浅时,应再放些老酱。

鸡熟后要趁热整理,可用手沾着汤轻压胸部使之平整丰满。

用这种方法卤煮的鸡色泽鲜艳,肉质酥烂,味道醇香。



❖怎样把香酥鸡做得酥香

用以下方法可将鸡做得外酥里嫩。

把鸡整理好后,用精盐在鸡身上搓遍,在盆中加入适量料酒,再放入少许胡椒面搅匀,然后将葱、姜、大料、桂皮、花椒和鸡放入盆中腌渍4~5小时。

待鸡体入味后,将鸡仰放于铝盆中,并将腌鸡所用的大料、桂皮等撒在鸡上,再入屉旺火蒸1小时,蒸至骨肉分离时取出,趁热在鸡体上涂些酱油或干淀粉,放入热油中旺火速炸,如整鸡操作不便,也可改刀成块再炸。

❖在10分钟内怎样快速烧鸡入席

亲朋突临,又要上鸡菜,可用10分钟快速烧鸡法。选用1000克左右的当年公鸡,宰杀整理后切成寸块,放入容器中,加入精盐6克、酱油50克、淀粉9克与鸡块拌匀。

锅中放油,旺火烧至八成熟时放入鸡块炒3~5分钟,随即倒入500克清汤,1瓣大蒜和适量葱、姜、辣椒,用小火炖10分钟左右,待汤将干时,淋香油,放味精,起锅装盘即成。

❖怎样用压力锅制汽锅鸡

用压力锅制做汽锅鸡,不仅省时省力,而且肉质鲜嫩,制法是在压力锅中倒入清水(可为容量的1/2)盖盖,不加限压阀置旺火上,然后把装入鸡块和料酒、精盐、葱、姜、香菇等调



料的汽锅锅底凹入部位对准压力锅的排气孔上,用旺火烧开后蒸 40~50 分钟即可食用。蒸时汽锅要注意放稳,接口处不严格可糊一下。

◆家庭怎样自制道口烧鸡

道口烧鸡因产于河南省滑县道口镇而得名。其特点是外黄里嫩,五香酥软,一抖离骨,色味俱佳。

家庭自制时要注意选料,最好选用体重 2.5 斤,两年以内的嫩公鸡或肥母鸡。将鸡宰杀整理后,冲洗干净,进行着色,方法是用 60% 清水配 40% 蜂蜜混合,将鸡放入浸泡 10 分钟左右,视其表面呈黄色时取出,控净蜜水。

2. 锅中放鸡油或花生油,待油温升至 160~180℃ 时,下鸡炸至表皮发黄捞出放入配有八味中药材(一只鸡用豆蔻、砂仁各 0.15 克,肉桂、白芷、良姜各 0.9 克,草果、丁香、陈皮各 3 克)和盐等调料的老汤内,用小火煮 6 小时,煮时不能翻滚,见汤冒泡即可。使鸡充分吸入调料滋味,煮至外整内酥时捞出,配汤食用。

◆怎样自制酱鸭

酱鸭清淡芳香,咸中带甜,深受欢迎。其制法是选一只重约 2500 克左右的肥鸭,宰杀整理后洗净沥水,用精盐搓透放入容器中,用重物压紧,腌 48 小时取出,沥去盐水。

锅中加水 1500 克,将鸭放入烧开,如能加入些猪膘更佳,然后将鸭捞出冲洗干净,并撇去汤中浮沫,重将鸭放入锅里,



加料酒 50 克、食盐 15 克、酱油 100 克、红米粉 15 克、白糖 150 克、葱、姜适量。用盆子将鸭压入汤中盖盖,以小火烧至八成烂,捞出晾凉。此时取出一部分汤做为老卤,下次再用。剩下部分加白糖,旺火收汁,汁稠浓后涂在鸭上,成为玫瑰色,即可食用。

用以上方法还可做酱鸡、酱鹅。

❖怎样做香酥鸭

用下法做出的鸭子金红透亮,质地焦脆,香味浓郁。做法是将开膛去内脏的鸭切成四大块,入清水中烧开,断生捞出晾凉。锅中加油 500 克,烧热后将鸭块放入炸透,视鸭皮金黄色时捞出。锅里留底油,将鸭块倒入加水适量,下料酒、白糖各 50 克,精盐、五香粉适量,酱油 50 克,烧至汤汁稠浓,起锅晾凉,切块装盘,将汤汁浇在上面。

❖怎样烹调南京板鸭

南京板鸭闻名中外,但烹调不好,不仅易老咸苦,还会破皮走油。怎样才能把板鸭做得肉嫩味鲜呢?

首先将板鸭置清水中浸泡 4 个小时,然后加冷水下锅烧沸后捞出,倒掉腹中积水,放冷水中浸一下,锅中加些冷水再煮、再浸,反复三次,最后用小火焖,再将锅离火焖一会儿取出,斩块装盘即可。



❖肥鸭怎样解腻去腥

肥鸭肉质鲜嫩,但烹制不得要领会肉腻味腥。下面介绍烹制肥鸭的方法。先将宰杀整理好的肥鸭去掉头颅、翅膀和小腿,然后将鸭体一分为四,将鸭的脂肪取出,置锅内炼油,并将鸭块在热油中初炸一下取出,待油温升至八九成熟时再回炸一次(如鸭油少,可再加些油),以减少鸭体的含油量,以去其油脂,并使其内外温度平衡,易于烹制。

鸭块炸好后,连同鸭头、颈、翅膀等放入锅内,烹料酒,加清水和大料、桂皮、葱、姜、酱油、白糖,旺火烧开后改小火烧熟取出装盘,另将余汤烧浓收汁,浇在盘中,即可食用。

❖怎样烤鹅肉

烤鹅肉是人们喜欢的食品。烤制的方法是将整理好的鹅肉用盐腌好,然后将煎锅烧热,把腌好的鹅背部朝下放在锅上,如果要烤的鹅较肥,可在鹅身上浇半杯热水,如鹅较瘦,可淋浇些奶油或其它油脂。然后把煎锅连同鹅一同放入烤箱烘烤1小时30分~2小时。烘烤中间将鹅翻个个儿,使其受热均匀,整体变为褐色。烤好后,将其本身形成的汁液浇上即可。

❖怎样将鹅肉烤出苹果香味

在用烤箱烤鹅时,可加苹果同烤,操作方法是将苹果除去



内核,切成2~4瓣,装入鹅腔中,在腹腔开口部缝好。然后依上法烘烤。烤好后从煎锅中取出鹅肉,扯开缝线,取出苹果。食用时把鹅肉切块放入盘中,将苹果做为配菜,甜香可口,独具风味。

◇怎样吃节日剩鸡鸭

节日宴请宾客,往往要剩些鸡、鸭,由于这些鸡、鸭的外型大都受损,在食用时可采用以下方法。

1. 改刀成块。节日剩鸡鸭由于支离破碎,不宜再整用,改刀后可使其受损的外型得到改变,改刀后鸡块再烹制时可在色味上多下些功夫,使之重放光彩。如将鸡、鸭块加蕃茄酱或咖喱粉制成喱咖鸡块、蕃茄鸡块等。

2. 降格配菜。这些鸡鸭原来都是主菜、主料,但宴席下来后损形较重,不宜切块,可将肉拆下来,切成丁或切成丝,充当配料,与其它蔬菜原料制菜,也可单独制菜,如酱爆鸭丁、烩鸭丝、鸡丝面等。

3. 炸余:对较碎屑的鸡、鸭肉,还可加淀粉、鸡蛋、调料制丸子,下油炸食或余食等。

此外,如一时食用不完时,还可腌渍保存,长期食用。

◇怎样煎鱼不粘锅

煎鱼粘锅是烹调中一个难题,要将鱼煎得完整美观,可用以下方法。

1. 煎鱼用锅一定要刷洗干净,坐锅后用一块鲜姜断面将



热锅擦一遍,再将油倒入,用锅铲搅动使锅壁沾满油,油热后放鱼,煎至鱼皮紧缩发挺,微呈黄色即可。

2. 如是鲜鱼,将鱼洗净后,晾去水分,下热油煎即不粘锅,如是腌鱼煎前应洗干净。

3. 把鱼或鱼块沾一层薄面,或在蛋液中滚一下,放入热油中煎。

4. 将锅烧热后,倒些凉油涮下锅,马上倒出,再倒入凉油后下鱼煎,煎鱼时火力不宜太猛。

5. 将锅烧热后多放些油,鱼晾去水分,先将鱼放在锅铲上,再将锅铲放入油锅中,使鱼隔铲预热,然后放入油中煎之。

6. 在热油锅中放入少许白糖,待白糖色呈微黄时,将鱼放入锅中,不仅不粘锅,而且色美味香。

◆烧鱼怎样防破碎

鱼肉较细嫩,纤维组织松散,再加上烹调中火力与鱼体导热不协调等原因,在烧制过程中极易破碎,因而应注意掌握要领。

1. 切鱼块时,应尽量顺鱼刺方向。烧黄花鱼时不要剖腹,应用两支筷子从鱼嘴插入鱼腹,夹住肠肚后转搅几下,即可抽出,这样有利于鱼体完整。

2. 应将鱼下油锅炸一下,方方面面都要炸到。

3. 烧鱼时加水不要多,火力不要大,锅烧开后应改小火慢烧,如火大水多会使鱼体翻动冲撞致碎。

4. 烧制过程中尽量不翻动鱼体,如怕粘锅,可端起锅略加晃动。烧好装盘时,可用铲子盛取,或直接倒入盘中。



❖形体大的鱼怎样切段

在烹制形体大的鱼时,因锅小勺窄,往往要切成段。许多人切段习惯用直刀法切制,这是不妥的,正确的切法应为坡刀段,即刀口应斜着切下去。这样切制鱼肉熟后虽然肌肉萎缩,但较均衡,装盘时恢复其原来自然形态时,切口吻合,形态美观,犹如整鱼。如直刀切制,成熟后装盘时,各段之间间隙大,裂痕长,一条鱼的自然形态破坏殆尽。

❖怎样把活鱼做得鲜美

活鲜鱼形态完整,肉质鲜嫩,怎样烹制才能使其味更鲜美呢?

1. 去腥味:活鱼往往有一股土腥味,宰杀前应在淡盐水中养2~3天,使其吐出污泥浊水,如时间短,也可用浓盐水洗一洗。

2. 保色:宰杀活鲜方法是击晕鱼头,放在案上用刀尖在两胸鳍间刺破,立即控净血,然后再去鳞、鳍、鳃以及内脏,以保持鱼肉洁白。

3. 烹制:活鱼一般不经油炸,以保鲜保营养,可用来炖、熬、汆汤,也可用来红烧、干烧等。鱼肝洗净后应同鱼一起烹调。青鱼、草鱼肝、肠均可食用,烹调时可放些料酒、米醋、葱、姜,不宜用花椒、大料,也不宜加味精。烹调时间不宜过长,可用旺火烧开后,改小火炖熟,使汁收浓。



❖活鱼宰杀后什么时间烹调

活鱼宰杀后,应及时烹调,最晚不宜晚于2小时烹制。这是因为鱼的鲜味来源于氧化三甲氨,此物质极易转化成三甲氨,而三甲氨是腥味的主要来源。

❖怎样烹调才能恢复冻鱼鲜味

鲜鱼冷冻之后,会失去鲜味,那么冻鱼在烹调时能否恢复呢?下面介绍个小窍门,当你买回冻鱼后,要放入含有少量盐的溶液中慢慢化冻,使鱼肉中的蛋白质在盐中逐渐凝固,在烹调时适量加些鲜牛奶,这样冻鱼仍可做出鲜味来。

❖怎样做好熏鱼

熏鱼甜中带咸,是很好的冷菜。做熏鱼最好选用体大肉多的青鱼或鲢鱼,也可利用小梅鱼、鲤鱼等。熏鱼的制法是将鱼加工成瓦棱状(小鱼可为整条),放入盘中,倒入料酒、酱油少许,拌匀着色去腥,锅中放花生油,油量为鱼块的2倍。旺火烧热后,将鱼块抖散入油中,用筷子搅动,炸至淡黄色捞起,待油温再升起时,再复炸至外表脱水变脆,呈金黄色捞出。注意炸时油温不能太低,以免影响口感。

鱼块炸好后,调制卤汁。方法是油锅热后,放葱、姜,然后放桂皮、茴香等香料先煸一下,然后加鲜汤、白糖、料酒、酱油,使卤滚开汁肥浓,加味精倒入盘中,趁热放入鱼块,用筷子翻



搅,使鱼充分吸收卤汁味即可。

熏鱼的卤汁宜多糖、多酱油、多香料,使呈酱紫色,红艳美观。

◇怎样烹调鳝鱼味美

烹调鳝鱼不宜用油炸,而应将鳝鱼切片、切丝后,在热油中滑炒。这样既可去掉其异味,又可使菜肴味浓质脆嫩,如果在烹炒鳝鱼时,加些香菜或藕,可以增味增营养。

此外,由于鳝鱼肉质细嫩,蛋白质含量丰富,烹调前应上浆,但在浆中不要加入盐等调料品,盐会使蛋白质收缩汁液外溢,当滑炒时,浆糊会脱落,因而调味品应后加为好。

鳝鱼除炒食外,还可做成卤吃面条,是有名的鳝鱼面。

◇没有鳝鱼怎样做出鳝鱼味

鳝鱼味道鲜美,独具风味,那么手头没有鳝鱼怎么做鳝鱼菜呢?请用下法,取香菜 200 克,切成碎末,瘦肉(牛、羊、猪均可)200 克切丝,加些水淀粉、姜末、精盐、白糖、味精,拌匀为糊状。另取白胡椒粉一袋备用。

锅内加食油 100 克,烧至八九成热时,加入拌好的肉丝煸炒,视肉丝变色时,倒入香菜末、胡椒粉,急炒几下,待香菜略呈深绿色时,加味精、淋香油,出锅即可。



❖怎样烹制明太鱼

明太鱼价格便宜,营养也好,但肉质较粗,还有一种草腥味,烹调时应注意三点:

1. 要将腹内血污洗净,如不愿去掉鱼头,可从头中央剖开洗净,并在鱼体双侧剖上花刀,以便入味。
2. 鱼体剖花刀后,放入料酒、盐、葱、姜腌渍 30 分钟,除去腥味。
3. 由于鱼肉质较紧,烧制时间宜长些,一般不少于半个小时。烧制时可放一只红辣椒,再放其它调味品,可使鱼肉鲜香味美。

❖怎样吃鱼头

许多人不喜欢吃鱼头,实际上鱼头中含有大量健脑物质,如用下法将其制成鱼头羹,不仅营养好,且鲜香甜辣,入口即化,老幼均可食用。

鱼头羹的制法是将鱼头洗净(大小均可),放在菜板上,用刀剁成细泥,放入碗内,再放入适量的糯米粉或米粉、面粉及葱花、姜末、辣椒粉、胡椒粉、料酒、味精等调料,拌匀后上屉,旺火蒸 10 分钟即可食用。

❖怎样制作鱼冻

一般制法有熬和蒸两种,其中以蒸的为好。方法是将鱼

头、小鱼等原料(其中以小鱼最好)洗净,去内脏、鱼鳃等污物,剥成小块,放容器中,加少量醋、料酒、酱油、精盐、葱、姜等调料,再加少量开水,并放入少量的碎猪皮后上屉,用旺火蒸20分钟,如用压力锅蒸更佳,它可将小骨蒸烂,蒸好后捞出大些的骨和姜块,晾凉后放入冰箱冷藏室使之凝固,即可食用。

◇怎样将小鱼做成酥鱼

有些小杂鱼如鲫鱼、鲢鱼等,可照下法制成酥鱼食用。方法是将小鱼去鳞、鳃、内脏,用清水洗干净。锅中用茶叶铺底,使鱼背朝下,逐条摆入锅里,一层鱼加一层调料。摆好后加清水,以没过鱼为准,然后放入糖、醋、酱油,用旺火烧开,改小火慢炖2小时。出锅时加香油、香菜,鱼骨酥软,肉味清香。

◇油炸小鱼怎样挂糊好

有些人炸小鱼时将洗过的鱼滚一层面粉即下锅,这样有些面渣和干粉会掉进油中,若小鱼多时,渣、粉会沉底炸糊变黑,使油混浊,不仅主料表面着黑,而且呛烟严重。

正确的方法是将面粉、淀粉加细盐用水和成稀糊,再将小鱼抓糊放热油锅内炸,不仅油烟少,而且会达到外焦里嫩的效果。

◇怎样吃鱼骨刺

鱼骨刺含有丰富钙、磷等营养物质,弃之十分可惜。如依

下法制做后,吃起来脆嫩鲜美,香酥可口,风味独特。其制法是将骨刺切短,入油锅中炸至黄色时捞出放入盘中,加醋浸腌,待变凉后,再放入油锅中文火炸3分钟左右,捞出即可美餐一顿了。

❖怎样用鱼鳞做糕

鱼鳞不仅含有丰富的营养物质,而且是良好的美容、润肤食品,常吃鱼鳞可使青春常在。

鱼鳞糕的制法是将鲜活鱼用清水洗净,先将鱼鳞刮下,再去杀鱼。刮下来的鱼鳞用清水洗干净,放在锅中加清水炖煮(1000~1500克鲜鱼刮下的鳞加清水1100克左右),不加任何调料。当炖煮至鱼鳞色发白,卷曲成卷时,营养成分已溶解于水中,可将鳞捞出不用,用干净纱布将汤汁滤过,加适量盐和味精。晾凉结块后切条或切片,佐以香菜、香油、葱丝和香醋,味道鲜美,入口即化。

❖蒸鱼什么时间入锅

有的人蒸鱼时冷水上屉,这是不当的。正确做法是先将水烧开,然后鱼上屉,这样蒸出的鱼味道鲜美,外型美观。

❖烧鱼怎样入味

许多人在烹调鱼菜时,习惯在煎炸后,加汤炖煮时再加入盐、酱油等调味品,实际上这样做很难入味。这是因为鱼肉中



含有大量蛋白质,鱼受热甚至变熟后,蛋白质凝固,内质收紧,即使烧制时间再长,也难以入味。吃时味道也不好。

正确的做法是在将鱼剖腹洗净后,将水分控去,然后把细盐均匀涂在鱼体表面和鱼腹之中,待腌渍 30 分钟后,再拿来油煎或蒸、煮,不仅入味快,味道好,而且煎鱼时,鱼体完整,不易溅油。

✧烹制鱼什么时间加姜好

烹制鱼菜时,都要加些生姜,以去腥增味,但何时加姜好呢?有的同鱼一起下锅,有的中途加入。正确的加姜时间是,鱼下锅后煮至其蛋白质凝固,肉质收紧时效果最好。

✧怎样使炖肉有水果香味

炖肉烧鱼时,加入适量的时鲜水果,如鸭梨、苹果等,可使成菜有一种水果香味,风味独特,使人食欲大开。

加水果的方法是将水果洗干净,削皮去核,切成小块,装入纱布袋内,扎住袋口(也可直接放入锅中)。待肉即将熟时放入,与肉一起炖煮。肉煮熟后,取出水果袋即可。

✧怎样使螃蟹增肥增重

买回来健壮的清水大蟹,一时不吃,稍加处理,可使其增重长肥。方法是买回后不用水洗冲,放入干净的缸、坛里,用糙米(一般米也可),加上两个打碎壳的鸡蛋,再撒上两把黑芝



麻将蟹盖没,然后用棉布蒙住缸口,使空气能流通,又不使蟹见阳光,这样养3天左右(要及时查看,以防干死)取出,由于螃蟹吸取了芝麻和鸡蛋中的营养,蟹肚即壮实丰满,蟹脐中挤出的排泄物呈白色,没有泥土味,重量明显增加,吃起来肥鲜香美。

❖怎样防止蒸蟹掉脚

蒸螃蟹时容易掉脚。此时,可用细针在蟹嘴上斜刺进1厘米深,再蒸时脚即不会掉。

❖怎样烹制螃蟹鲜香

烹制螃蟹有多种方法,下面介绍一个省时、省力而味道鲜香的方法。将螃蟹用牙刷洗净,去掉身上污物,挤去蟹脐中的粪便,在脐中放一片老姜、一个葱结,然后将其捆扎好,蟹壳朝天放入平底锅中,用旺火烧煮,锅中不放清水,而放啤酒(每千克螃蟹可放啤酒半瓶),待啤酒烧干后,蟹即煮熟。这样做的蟹,蟹壳鲜红发光,浓香四溢,成为色、香、味俱佳的大餐。

此外,要烹制的蟹一定要新鲜,一定要煮熟煮透,熟透的标志是蟹壳呈红黄色。

❖怎样开蟹取肉

一只鲜香的螃蟹如吃法不当,就会白白丢失许多肉,正确的取肉方法是先将腿取下,剪去一头,用面杖滚压,把腿肉取

出;然后剪开蟹脐,挖出小黄,然后剥下蟹盖,用牙签取出蟹黄;最后用干净的刀将蟹身切开,用牙签将蟹肉剔出。

吃蟹肉时,佐料要齐全,尤其不能缺姜少醋。食后勿立即进食水果,以免引起呕吐、腹泻。

❖怎样用蟹壳制佳肴

吃掉蟹肉以后,蟹壳不要拆碎,用来制做赛螃蟹,可与其蟹媲美。制作方法是:用瘦猪肉 250 克,剁成肉茸,再取鸡蛋两个打碎,将蛋清与蛋黄分开。把蛋清倒入肥馅中,蛋黄倒入瘦馅中,然后将两种馅分别加适量水淀粉、料酒、精盐、味精,搅拌打匀。

把完整的蟹壳洗净,掀开蟹壳,先把肥馅放入底部和四周,用小勺压实。再将瘦馅填入中间部位,盖好蟹壳,用净绳捆紧,蒸熟即可食用。此菜风味独特可谓“一蟹二吃”。

如使用鱼肉做馅,味道更佳。

❖怎样烹制田螺

田螺是软体动物,从市场买回后不要马上吃,需放入清水中浸泡 1~2 天,在水中滴一点儿香油,使壳内脏物吐尽。带壳的田螺下锅前应用剪子将尾部小尖去掉,使之通气,易于煮透,吃起来也干净,体大者要摘除螺脑(即位于螺身右侧的食道腺)。

田螺的烹制方法是將油锅烧热,放入一只干红辣椒炸出味,随即放入葱、姜、酱油适量,将处理好的田螺放入锅中拌

炒,如螺体脱水较多,可加些热水,如脱水少可不加水,并加入适量盐、糖、醋、料酒,用旺火炒到五六分钟后,加香菜、味精即可出锅。

田螺生存于水中,体内会有污物、寄生虫,一定要洗净炒熟方可,严防中毒致病。

◇怎样使鲜虾味更鲜

取一块肉桂皮掰碎,放入开水中浸泡,然后将鲜虾在其汁中浸烫一下再烹调,也可以在煮虾时,加一些肉桂皮,同样使虾鲜味大增。

◇怎样给虾仁上浆

许多人总是直接给虾仁上浆,结果在滑油时造成脱浆掉糊现象。其原因这是由于虾仁中含水分较多,上浆时难以挂匀粘牢,正确做法是先将虾仁用盐渍一下,挤去部分水分,此时再上浆,浆液易于均匀涂满,挂牢粘紧,再滑油时虾仁坚挺,便于入味。

◇怎样清蒸甲鱼

甲鱼是一种营养丰富的食物,用来清蒸,味道十分鲜美。

蒸法是先将甲鱼洗净,用尖刀在腹部剖十字刀,再放入清水中煮,撇去血沫,捞出后冲净腹内污物,沥干水。另将猪肉、鸡肉用开水烫一下,捞出后放入容器底,将甲鱼背朝下放在上

面。甲鱼上面还可加些火腿片和葱、姜、料酒、酱油、水,上锅蒸熟。出锅后拣除葱、姜,再把汤汁倒入锅中烧开,加盐、味精、胡椒粉,调好口味,浇在甲鱼上,淋香油少许,即可食用。

❖怎样红烧甲鱼

将甲鱼斩杀后剥成寸块,用开水烫一下,除去浮沫捞出,另将猪肉切片。

将炒锅烧热,加入底油烧热后,下肉片、葱、姜、蒜,炒出味时,放入糖、醋、料酒、汤、酱油,投下甲鱼块,旺火烧开,改小火烧至汁浓熟烂时,再加味精、胡椒粉补味,勾芡,淋香油,即可出锅装盘。

此菜色泽金红,汁浓味厚。

❖怎样食用淡菜

淡菜是贻贝的干制品,它是贻贝煮熟去壳晒干而成的,因煮制时没有加盐,故称淡菜。

淡菜营养十分丰富,其蛋白质含量每百克高达 59 克,是高蛋白低脂肪食品,同时其钙、磷含量也很高。

由于淡菜含脂肪量少,故不宜单独成菜,而应与肉同锅烹制,以补其脂肪之不足,才可使其味道鲜美。

❖怎样做甲鱼汤

甲鱼汤味道鲜美,滋补人体。其制法是把甲鱼剖腹,去掉

内脏,将苦胆取出,不要扔掉,可破胆取汁在鱼体表面涂抹一遍,再用清水冲净。然后把头、爪剥去,放入 80℃ 的水中焯一下,扒去体上浮皮,揭去背盖,将肉切成小块,用开水氽过捞出,放锅中炒(炒前先放生姜),然后加清水旺火烧开,改小火炖 30 分钟,加调味品即可。

◇怎样做鱼汤味鲜美

黄鱼、鲫鱼等,肉嫩味鲜,用来做汤是老人、体弱病人以及哺乳妇女的理想补品。

鱼汤的制法是将新鲜的鱼去鳞洗净,除内脏、鳃,切成小块,将油锅烧热,放葱、姜炆锅出香味后,下鱼块生炒 2 分钟,加入适量开水旺火烧开,改小火慢煮,一直煮到鱼肉离骨,汤厚发白时,将鱼骨捞出,加盐,滴些香油即可。

如果在煮汤时加几片白萝卜,或滴几滴牛奶,倒些啤酒,不仅增加营养,而且能使鱼肉鲜嫩,味道更美。

◇做鸡蛋汤怎样打蛋花

鸡蛋汤是大众化的汤菜,许多人在打蛋时直接打入锅中,这种打法容易成为块状,既不显眼又影响美观。正确打法是锅中水沸后,倒入一些水淀粉搅匀,把蛋打入碗中,顺一个方向搅打,然后用汤匙舀起,将汤匙放在水面上,撇入汤中,这样既美观又增量。



❖怎样用不新鲜的鸡蛋打蛋花

用不新鲜的鸡蛋打蛋花时难以成形,这时可在锅中加几滴醋,即可使蛋花成形。

❖没有奶油怎样做奶油味汤

奶油味蛋汤是味美形雅的汤,如手头没有奶油,也可制出奶油味的蛋汤。方法是将2个鸡蛋打入碗中,用筷子顺一个方向打匀,坐锅烧热加猪油,烧至七八成熟时倒入鸡蛋,待一面炒好后,将蛋饼翻个,炒另一面,然后加入适量白开水,旺火烧至汤呈乳白色,倒入盛有调料的汤碗内,便成了奶味鲜美的蛋汤了。

❖怎样把汤做得味美

鲜汤是烹调中主要调味品之一,俗话说“无汤难成菜,无菜不用汤”,鲜汤的种类虽多,但大都是动物性原料制成,要将汤做鲜美,应注意做到:

1. 掌握火候:火候是做汤关键,要根据汤的种类要求,决定火力大小和时间,如奶汤应用旺火,使其保持沸腾状态,使汤浓味鲜;如动物性原料制清汤,用旺火烧开后,应再改小火熬煮4小时,以使汤清味醇。

2. 冷水下锅:原料冷水下锅的好处可使其中的蛋白质、脂肪、氨基酸充分浸出,溶于汤内,使味道鲜美;水要一次加



足,中途勿加冷水。

3. 适时加盐:加盐不宜过早,加盐过早会使蛋白质凝固过早,影响蛋白质大量溶于汤内,达不到汤浓色白的目的。此外,除葱、姜、料酒外,不要加其它调料,如熬骨头汤可加些醋。

4. 不宜撇油:制汤时汤面会产生很多浮沫,应在水未沸之前撇去,水沸后汤的表面会漂浮一层浮油,这层浮油本身有丰富养分且能防止汤中养分、鲜味、热能的散失,故不要撇去。

◇做汤是用冷水还是热水

在制做鱼、肉为原料的汤时,应用冷水下锅,而且应一次将水加足,中途不能再加水,这样可使原料中的营养物质及其鲜味,最大限度地溶进汤中,而用热水则可使肉体骤受高温而紧缩,营养物质及鲜味不能溢出,这样做出来的汤,营养味道就都逊色了。

◇汤做咸了怎么办

做汤时如一时不慎加盐多了,可用下法补救:

1. 将土豆削皮切成块,放入汤中同煮一会儿。
2. 用半块凉馒头或凉面包,放入汤中泡一下。
3. 用干净纱布包些面粉或大米,放入汤中略煮一下。
4. 如时间比较紧,可在汤中加一些白糖,这是利用调味品互相抑制的原理。
5. 汤中放入几块白豆腐干,也可加些蕃茄、绿菜之类。



◇使用老汤有何好处

老汤又称“陈卤”、“百年老汤”，一般在卤煮菜如扒鸡、酱肉中使用。一些地方的名菜如德州扒鸡和济南俊记牛肉等，所以受到青睐，一个重要原因是在制做过程中加入了“老汤”。

老汤形成之前的卤汁配制调料一般为酱油、料酒、精盐、冰糖、糖色以及葱、姜、香料包(大茴香、草果、桂皮、八角、甘草、肉豆蔻等)加入沸水中，用来煮制动物性原料，这种汤经过多次使用，会溶解进多种营养物质和香味物质，从而增加了其浓度和醇香浓，如日复一日使用，必然使汤汁越用越香，越用越醇，用这样的老汤煮制蛋白质和脂肪含量丰富的动物性原料自然醇香。

◇怎样处理老汤

那么，老汤用完之后怎样存放呢？方法是在每次做完食品后先撇去汤面上的油脂，以防其氧化后酸败，然后捞尽锅底的残渣，最好用纱布过滤一下，再将汤倒入陶器中存放，准备下次使用。保存期间应放在干燥通风处，注意温度，在天暖时不用，应每隔几日煮沸消毒一次，夏天更要注意加热消毒，如家中有冰箱可将其放入冰箱冷冻室存放。

“老汤”在每次使用之后要重新添加些清水和调料。





六、食品药用妙用窍门

❖香蕉的药用价值怎样

香蕉性寒味苦,有清热润肺、止烦渴、润大肠、通血脉、解酒毒、降血压的功能。

1. 治痔疮出血:每天早晨空腹吃 1~2 根香蕉,对痔疮有良效。
 2. 通便:便秘者早晨空腹食香蕉 3~5 根,有良效。
 3. 久咳:香蕉 2 根,冰糖煮食每日 1~2 次,连吃几日。
 4. 高血压、冠心病患者常食香蕉有利于降压、活血化淤,也可将果皮、果柄,煎水代茶饮。
 5. 香蕉花水煎服,可预防脑血栓。
- 肾病患者不宜多食用。

❖苹果可治 3 种病

1. 苹果含有苹果酸、酒石酸等,对慢性腹泻、过敏性肠炎有较好功效,如腹泻时可用青苹果适量煮水,连汤服之。
2. 食欲减退、口干时,吃苹果可开胃。
3. 高血压、心脏病患者吃苹果可降血压、降血脂,并补糖和钾。

❖ 梨的药用价值

梨有润肺、清心、止咳、清痰的功效。

1. 感冒咳嗽、急性气管炎：取生梨 1 个，洗净连皮切碎，加冰糖炖服，效果好。

2. 麻疹、猩红热、高热小儿及慢性支气管炎、脑血栓患者均宜吃些梨。

其性凉，脾胃虚弱者宜少吃。

❖ 柠檬的药用价值

1. 伤风感冒：每日饮用一杯热柠檬茶可预防治疗伤风感冒、流涕不止。

2. 有兴奋作用，失眠、神经衰弱者宜少用。

❖ 荔枝的药用价值

荔枝有清气除胀作用，预防小肠胀气效果好，常饮荔枝酒可强筋力。

❖ 枇杷的药用价值

枇杷可解热消暑，叶子晒干煎汤饮用可治肺虚咳嗽。



◇柿子可治 11 种病

鲜柿和柿饼具有健体养神,补脾健胃,生津止渴,降压止血功效。

1. 食鲜柿 2~3 个,痔疮出血即止。
2. 用一二匙清柿汁加米汤或牛奶调服,每次半杯可用于高血压。
3. 饭后吃蒸熟的柿饼 1 个,连续吃一个时期可使痔疮或肛裂病人痊愈。
4. 返胃吐食时,用 3 个柿饼捣烂兑酒服甚有效。
5. 柿饼一个,切开去核加入贝母粉 6 克蒸食,对秋燥咳嗽有效。
6. 凡生疔出脓,流水不干,诸药无效者,以柿饼去皮取肉捣烂涂之,10 日即愈。
7. 产后心中烦乱,打嗝不止,取柿饼煮汁趁热饮下。
8. 用柿饼捣烂同粳米粉拌和蒸熟成柿糕,治秋季腹泻。
9. 柿子含碘量高,常食可防止地方性甲状腺肿大。
10. 吃柿子 2~3 个可解酒。
11. 妊娠呕吐,用柿蒂 30 克、冰糖 60 克水煎服。

柿子含单宁酸,与胃中蛋白质相遇会形成柿石,空腹宜少吃或不吃,胃溃疡、气管炎、支气管扩张患者不宜食用。

◇橘子全身都是药

橘子肉汁中含有大量维生素 C,其皮、核、叶、络都有重要



药用价值。

橘皮(又名陈皮):味辛苦,有兴奋心脏,抑制胃肠运动及抑尿作用,可治消化不良、恶心、呕吐、咳嗽多痰、胸膈满闷,手足干裂用桔皮擦拭,效果好。

橘核(桔的种子):对疝气痛、睾丸痛效果好,具有止痛理气作用。

橘叶:用于消肿行气,对急性乳腺炎、神经痛作用好。

橘络(果肉和皮内膜白丝):可通络化痰,顺气活血,对咳嗽、胸膜炎有治疗作用,吃桔子时不要撕掉。

◆猕猴桃的药用价值

猕猴桃果汁中不仅含有丰富维生素 C,还含有一种抗癌物质,被称为“抗癌水果”、“长生果”、“仙桃”,为当今世界上的热门水果。

◆西红柿的药用价值

西红柿中含有谷胱甘肽,这是一种抗癌物质,人体这种物质浓度上升时,癌症发病率明显下降。西红柿还有抗衰老作用,可防止细胞老化,保持青春,西红柿是名副其实的“美容佳品”。

西红柿对防止动脉硬化有良好作用,心脏血管病患者宜多食用。

西红柿对肠炎、痢疾具有较好治疗作用。





◇生菜的药用价值

有人将高血压患者分为三组,分别用生菜糖浆、生菜籽糖浆和降压灵进行降压治疗试验,结果生菜组降压率为71.3%,生菜籽组为72.2%,而降压灵为68%,说明生菜降压效果不亚于降压灵,而且没有副作用。

此外,生菜对降低胆固醇作用也很明显。

◇大葱的药用价值

大葱的药用部分取近根部的葱白,对痢疾杆菌、葡萄球菌及皮肤真菌等致病菌有杀灭作用。

连根葱白10~20根,和米煮粥,加少许醋,趁热食出汗可解感冒、头痛发烧。

小儿蛔虫急性腹痛时,可用葱白30克,捣碎取汁,用麻油适量调匀,空腹一次服下,每日2次,服1~7次即解。

儿童麻疹不透,用葱白数根捣烂敷脐眼,效果好。

小儿遗尿,取葱白7根、硫磺50克,共捣烂取汁,睡前敷脐,连用数日。

小便不畅时,用葱白同盐炒热,熨烫下腹,一日数次。

跌打损伤致红肿,用葱白洗净,捣碎后加酒数滴,敷红肿部位,数日可愈。

急性皮肤化脓炎症初期,将葱白捣烂,加入少许蜂蜜,拌后外敷患处,每天换1次,效果良好。

脱发秃顶者,捣葱如泥,调蜜外敷。





◇葱头可治 6 种病

1. 葱头所含葱蒜杀菌素有发汗、健胃作用,对痢疾杆菌、大肠杆菌、链球菌有抑制杀灭作用,故可防止肠炎、痢疾。
2. 葱头还可降低血脂,抗动脉硬化,预防心肌梗塞。
3. 美容、止血、消炎,生吃可预防伤风感冒,皮肤伤口用葱头捣碎敷上,可止血消炎,对皮肤病以葱头擦拭有治疗作用。
4. 将葱头捣碎成糊,涂于胸部可治支气管炎和呼吸道疾患。
5. 头屑过多时,用葱头捣泥,以纱布包好,轻擦头皮有显效。
6. 食用葱头可防止小便失禁。

◇生姜可治 9 种病

1. 治风寒感冒:用生姜 25 克、红糖 50 克,水煎温服,服后发汗。
2. 久咳不止:生姜、白糖适量微火煎服,每日三次。
3. 呕吐不止:生姜 50 克水煎,加醋少许,频频含咽。
4. 妇女行经腹痛:生姜片、红糖适量,煎汤热服,用于受寒者效果好。
5. 胃寒疼痛:生姜末少许,加水煮沸片刻,兑醋适量,趁热服下,对食欲不佳、消化不良也有特效。
6. 对皮肤癣有效,将生姜切片,用力涂擦患处每日 2~3



次。

7. 治未破冻疮：生姜切片，放白酒中煮沸，涂拭患处。
8. 用生姜擦头皮可治秃头，促新发生长。
9. 生姜洗净捣烂涂患处可止痛。

◇大蒜的药用价值如何

大蒜所含主要成分是大蒜素，其杀菌能力比青霉素高 15 倍，对多种细菌有抑制和杀灭作用，对痢疾、肠炎有显效。

大蒜防止冠心病降低血脂，将大蒜泡在白兰地酒中，2 周后服用，对高血压的治疗和脑血栓预防作用好。

大蒜可防癌，大蒜能阻断霉菌对亚硝胺合成的促进作用，常吃大蒜可防癌、抗癌。

大蒜可降低血糖，如每天吃 2 颗新鲜大蒜，对糖尿病人有较好医疗作用，而且没副作用。

大蒜还可促进肉类等蛋白质消化，可治疗咳嗽、便秘等，常吃大蒜可预防口腔、呼吸和消化道感染。

将大蒜涂于秃顶上，有促进头发生长作用。

妇女阴道滴虫时，将大蒜捣汁浸湿干净纱布条，塞入阴道内 15 分钟取出，有治疗作用。

◇萝卜可治 8 种病

1. 治鼻出血：将萝卜捣烂取汁加酒少许热服，同时以此汁滴鼻中，即止血。

2. 萝卜炖羊肉治咳嗽、咳血。



3. 用萝卜榨汁漱口可治口疮,坚持数日即愈。
4. 萝卜洗净削皮生吃,可治流感、喉痛。
5. 荤食之后生吃萝卜不仅开胃解腻,且防积食,加快消化,并有行气消胀作用。
6. 萝卜汁同醋调匀,可用于外敷消肿止痛。
7. 常吃萝卜可防止脂肪堆积,有减肥作用。
8. 煤气中毒可饮萝卜汁。

◇土豆能治何病

1. 湿疹:用新鲜肥大、成熟的土豆,开水洗净去皮,用消毒工具捣烂如泥,涂湿疹处,然后用纱布包扎,每隔2小时换1次。
2. 便秘:将土豆轧碎取汁服用,早、午餐前服,每次半杯。
3. 保持血液酸碱平衡:食用肉、蛋等酸性食品后,吃土豆可使血液变为碱性。

◇韭菜的药用价值如何

韭菜有健胃、提神和温暖下焦作用,可治疗虚汗、遗尿、尿频、前列腺病等。

补肾壮阳,可治疗阳萎、早泄、遗精,新婚夫妻宜适宜多食,对妇女带下也有治疗作用。

治疗脚癣,将韭菜切碎捣泥,加适量开水闷一会儿,将脚浸泡30分钟,3次即见效。

由于韭菜含纤维多,可防止便秘,预防肠癌。





虫子爬进耳内,可将韭菜和葱根一起捣汁滴进耳中,虫即可爬出。

鼻出血时,用韭菜和葱根一起捣碎塞入鼻孔内,如出血较重时,可多换用几次。

患外痔的人,每晚用韭菜煎水洗患处,可使患部收敛,连用几次即可痊愈。

◆辣椒可治 7 种病

1. 消化不良、腹胀、腹痛时,适量吃些辣椒可促进胃液分泌,帮助消化,增进食欲和散寒除湿。

2. 促进血液循环,在冬季吃辣椒可抵御风寒,防止伤风感冒。

3. 风湿性关节炎:用红辣椒 10 只、萝卜 1 个,共捣烂如泥抹患处。

4. 脱发:尖头小辣椒 10 克,切丝后用白酒 50 克浸泡 10 天,再滤去残渣即成为辣椒酒,用此酒涂拭脱发部位,一日数次,可促毛发再生。

5. 蛇咬伤:生吃辣椒 10 只,另取数只捣碎涂拭敷于患处。

6. 腮腺炎、蜂窝组织炎、下肢溃疡、多发性并了媛肿时,可取老红辣椒放入铁锅内,焙干至焦,研末至细,调成油糊状,用以外敷。

7. 疟疾:取辣椒叶适量或辣椒根 9 克,加少许盐捣烂,在发作前 2 小时敷于腕桡动脉处。

但高血压症、胃炎、急慢性咽炎、溃疡病、肾炎等患者宜少



用或不用。

◆ 芹菜的药用价值如何

1. 芹菜有降脂作用,常吃芹菜有防止高血压、脑血栓、冠心病作用。
2. 芹菜含铁量高,缺铁性贫血时宜食用。
3. 芹菜有通便作用,便秘者宜食用。
4. 芹菜根煎水喝,对神经衰弱引起的失眠有治疗作用。
5. 男性常吃芹菜,可起到避孕效果。
6. 鲜芹菜洗净捣汁,每次用2汤匙加蜂蜜调匀服,每日三次,对小儿百日咳有辅助治疗作用。

◆ 常见瓜果蔬菜的药用价值

石榴:对糖尿病有防止作用,皮色浅绿略带乳白色为佳。

山楂:有降血脂作用,动脉硬化者可常食用,山楂还有帮助消化消食积功效。

丝瓜:利尿药,常吃丝瓜有化痰止咳作用,气管炎患者可常食用,丝瓜络还有通络治乳腺炎功效。

南瓜:对糖尿病有良好防止作用,血糖高者可常吃。外用可消炎止痛、产妇乳头破裂时可用汁涂抹。

香瓜:其瓜蒂名为苦丁香,是重要催吐剂,可以催吐胸膈痰涎及中毒食物,其蒂焙干研末由鼻吸入对黄疸型肝炎有疗效;瓜子捣烂加白糖服用治肺脓肿和阑尾炎。

刀豆:可止呃逆,利肠胃,还有滋补、镇静之功。



扁豆:消暑健胃,可治暑温、呕吐和急性肠炎。

菜花:菜花含维生素 B₁,多食可治脚气。

茄子:茄蒂 3 个,焙焦为末,黄酒煎服,可治疝气痛。

薯类:鲜薯叶煎水洗治阴囊湿疹。

❖西瓜可治 8 种病

西瓜是夏季瓜果之王。俗语说:热天半个瓜,不用把药抓。

1. 急慢性肾炎:将西瓜汁煎服,每天 1~2 匙,日服 2 次。
2. 感冒、发热:西瓜瓢去籽,干净纱布挤汁,加西红柿调匀,兑水饮用。此汁对食欲不振、消化不良也有效。
3. 红眼病:西瓜肉切条,曝晒半干,加白糖拌匀腌渍,再曝晒至干,加白糖少许用水冲饮即可。
4. 降血压:心脏病、高血压、肝硬化患者可适量多食。
5. 西瓜皮晾干后研末,以酒调服,治疗闪挫腰痛。
6. 鲜西瓜皮涂擦面部,再用清水洗净,可防止面部色素沉着,使面部细嫩。
7. 将西瓜薄青衣削下,晒干后即成了“西瓜翠衣”,具有消暑、解毒、清热利尿作用,夏季高烧、口渴、尿少,用其煎汁饮服,有良好作用。
8. 用西瓜翠衣 13 克、草决明 9 克煎汤代茶饮,可降高血压。



❖黄瓜的药用价值

1. 黄瓜含热量低,是减肥良茶。
2. 暑热重,咽喉肿痛时,将黄瓜洗净灭菌生吃效果好。
3. 小便不畅、尿道刺痛时宜多吃。

❖红枣可治 8 种病

1. 治贫血:大枣 100 克、黑豆 100 克,加水适量煎后连服数日。并吃枣吃豆。
2. 过敏性紫癜:大枣 15 个,水煎服,连饮 10 天,每日 3 次,也可鲜枣生食,一日 3 次。
3. 胃肠炎、痢疾:枣树皮 12 克,水煎加红糖饮用。
4. 血小板减少:大枣适量,水煎,饮汤吃枣,每日三次。
5. 食欲不振:大枣焙干研末,与姜末调匀,白开水送服。
6. 鲜枣含维生素 C 最多,誉为“天然维生素 C 丸”,可做补充维生素 C 之用。
7. 黑枣有止鼻血的作用。
8. 酸枣核仁叫酸枣仁,失眠时用酸枣仁 6 克加白糖冲水,睡前服。

❖核桃可治何病

慢性咳嗽:核桃仁 30 克、冰糖 30 克、萝卜籽 6 克,加水煮 30 分钟饮用,每日早晚 1 次。



肾虚腰痛：核桃仁 60 克，切碎注入热黄酒，另加红糖调服。

妇女虚寒痛经：青核桃 3 千克、黄酒 5 千克、红糖 1 千克，浸酒常服。

乳汁不通：核桃仁 5 个捣烂，黄酒冲服。

牙齿过敏：将核桃仁洗净，咀嚼即可。

神经衰弱失眠：每晚睡前吃核桃仁适量，还可治胃烧心，常服并可美容。

❖花生米可治 6 种病

1. 治久咳：花生米、大枣、蜂蜜各 30 克，水煎汤服，每日 2 次，花生仁、大枣一同吃下。

2. 慢性肾炎：花生米（带红衣）、红枣各 50 克，煎水代茶饮，花生米和枣一同吃下，连服一周。

3. 脚气病：花生米 90 克、赤小豆 60 克、大蒜 30 克、红枣 60 克，水煎服，每日二次，花生米、小豆一同吃下。

4. 血小板减少、紫癜：花生米（带衣）炒食，每日 3 次，每次 60 克。

5. 产后缺奶：花生米 60 克、黄豆 60 克、猪蹄 2 只，共炖食。

6. 声音暴哑：花生米（带红衣）60 克，加水煮熟后，吃米饮汤，每日一次，连服三日。





◆黑芝麻可治 4 种病

1. 芝麻首乌汤:生津养发,适于年少白发、枯发、脱发者。黑芝麻 20 克、首乌 15 克,水煎后,弃首乌调味后饮汤吃芝麻。

2. 芝麻鸡:补气益血,适于病后身体虚弱者。取母鸡 1 只,黑芝麻 150 克(用文火炒香备用)。鸡整理好后,将芝麻放入鸡腹中,缝合切口,隔水炖 2 小时,调味服食,分几次吃完。

3. 芝麻糊:润肠通便,适于大便秘结者。芝麻、大米各 50 克,芝麻用文火炒香后与大米一起,用水浸 3~4 小时,捣烂成糊状煮,加糖或用蜂蜜调好服下。

4. 芝麻猪蹄汤:适于产后乳汁不足者。取黑芝麻 300 克、猪蹄 1 个、通草 15 克,加水炖汤,调味后喝汤,猪蹄和芝麻随意服。

◆枸杞可治 5 种病

枸杞的果实、叶、根都可治病,用法如下:

1. 枸杞 15 克,瘦猪肉 100 克,加水煮汤,饮汤吃肉,可补肝明目,对身体虚弱、视力减退、腰酸背痛作用明显。

2. 枸杞 15 克、桂圆肉 10 克、鸡蛋 2 个、冰糖 10 克,加水煮后食用。用于病后体弱,可补肾、益气血。

3. 枸杞 15 克、淮山药 25 克、猪脑 2 个,一起加水炖汤服用,可补肝滋肾,治肝肾阴虚引起头晕目眩。

4. 杞叶 100 克、猪肝 150 克,煮汤服,可清热解毒,养血明目,治风热、目赤、流泪、视力减退、夜盲。





5. 枸杞根 30 克、芹菜根 20 克,加水煮汤服,可清热凉血,对高血压患者有降压作用。

❖绿豆可治 7 种病

1. 绿豆煮汁饮用或与米煮粥食用,可治疗糖尿病。
2. 解中暑:绿豆 60 克加水煮熟,捞出绿豆,放入鲜丝瓜花 8 朵煮沸饮汤,可解中暑症状。
3. 绿豆加水煮汤,不仅防暑清热,还可解毒。
4. 炸腮红肿:绿豆 100 克、黄豆 80 克、红糖 120 克,用水共煮至烂熟,食用。
5. 腮腺炎:绿豆 60 克,加水煮至将熟时,加白菜心 2 个,再煮 20 分钟,取汁饮用,每日 2 次,效果明显。
6. 肠炎、痢疾:将猪胆汁浸泡绿豆粉,第一次服 1 克,以后减半,每日 3 次,温开水送下。
7. 大麻籽研末泡水取滤汁,用来煮绿豆食用,可治红痢。

❖蜂蜜可治 13 种病

1. 蜂蜜有愈和伤口恢复组织作用,胃溃疡患者可常食用。
2. 蜂蜜有较强消毒杀菌力,可杀死和抑制链球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、肠炎杆菌及痢疾杆菌。对胃肠炎、肝炎、肺结核等病有治疗作用。
3. 口疮、口腔溃疡时,用蜂蜜含服,可使之恢复。
4. 皮肤干燥的人,冬季手脚龟裂,可先用热水浸洗,然后





用蜂蜜涂拭,效果良好。

5. 婴儿患尿布性皮炎时,用水洗患处,再用蜂蜜涂拭,每日2次。

6. 失眠神经衰弱时,每晚睡前饮用蜂蜜1~2匙,可早入梦乡。

7. 常食用蜂蜜可清洁牙齿,并预防龋齿。

8. 高血压、心脏病患者常食用蜂蜜,有利于疾病治愈。

9. 老年人便秘,每日早、晚服蜂蜜一汤匙,可通便。

10. 咳嗽、支气管炎也宜常进食蜂蜜。

11. 妇女阴道炎较重时,可用10%蜂蜜水冲洗。

12. 婴幼儿常服蜂蜜,可使之健康成长,青年女子常服可用于美容。

13. 皮肤外伤时可用蜂蜜涂拭伤口。

◆牛奶可治6种病

1. 失眠:牛奶中含色氨酸,具有抑制大脑兴奋作用,临睡前饮一杯热牛奶可解失眠之苦。

2. 呕吐、恶心:鲜牛奶250克,加生姜4片,煎后分2次服用。

3. 消化不良:每天饮用鲜奶250克,另将花生米适量捣碎煮沸用蜂蜜调匀饮服,30天为一疗程。

4. 牛奶数滴擦脸擦手,可使皮肤光滑柔软,效果不低于化妆品。

5. 贫血、营养不良:每天早晨饮鲜奶200克,加食饼干或面包片,30天为一疗程。





6. 胃溃疡:牛奶有中和胃酸作用,是消化性溃疡病患者饮食佳品。

7. 早晨眼皮肿时,用牛奶加醋混匀,用棉球反复擦拭眼皮,再用热毛巾热敷即愈。

◆豆腐可治 8 种病

豆腐有生津润燥、益气和中、清热解毒等作用。

1. 豆腐、鲜泽泻叶与冰糖水煎服可治疗肺结核、咳血。
2. 豆腐、杏仁、麻黄煎服,可治支气管哮喘受凉发作。
3. 豆腐炖鲜鲤鱼,饮汤吃鱼及吃豆腐可催乳、通乳。
4. 咳嗽、有痰、虚劳哮喘者常食用,有助于早日治愈。
5. 豆腐是糖尿病患者最佳食品和药品,对糖尿病患者有特殊疗效。
6. 肥胖高血压者,常吃豆腐可降低血脂,防止动脉硬化。
7. 用豆腐擦拭面部,可使皮肤细嫩洁净,是美容佳品。
8. 鲜豆腐渣放锅中炒焦,用红糖水送服,每次 10 克,早晚各 1 次,可治大便出血。

◆鲤鱼的药用价值如何

鲤鱼被誉为“益母河鲜”,是一些妇女病食疗佳品。

1. 安胎:500 克左右鲤鱼一条,留鳞去肠杂,与 75 克糯米和少量陈皮、生姜,小火炖熟,将阿胶 15 克溶化,加少许食盐调服,连服 5~7 次,可治妊娠早期因气血虚弱、情绪波动或因跌闪挫扑造成的腰酸坠胀及阴道出血的胎动症。



2. 消肿:鲤鱼一条、赤沙豆 125 克,炖煮时可略加葱、姜,淡食,可治孕妇头面、下肢浮肿或全身浮肿、尿少等症。

3. 祛淤:鲤鱼鳞若干,焙研为末,开水调匀,少佐米酒饮,可散血止血、祛淤生新。

4. 催乳:猪蹄 1 只、鲤鱼 1 条、通草 3 克,炖汁,饮汤吃肉,连服数次,治产后乳汁不出或过少。

5. 肾炎:肝硬化患者宜适当食用。

❖各种鱼的药用价值

带鱼:性平味甘,和中开胃,由于含脂肪较多,肥胖者宜少用。

鲢鱼:味甘性温,温中益气,有较好滋补作用。

青鱼:性味甘平,可补肝、下水、益气化湿。

银鱼:性味甘平,高血压、动脉硬化、孕妇、老人宜食用。

鲫鱼:味甘性温,可健脾利湿。

鳅鱼:性平味甘,消肿散淤。

草鱼:性味甘温,暖胃和中,平肝、祛风。

墨鱼:味咸性温,收敛止血,和胃制酸。

鳝鱼:味甘性温,除风湿、强筋骨、补虚损。

❖狗肉的药用价值如何

1. 狗肉煮熟加调料食用,治腰膝疼痛,肾气虚冷。

2. 狗肉 250 克、加黑豆 30 克,炖烂食用,可暖胃祛寒,对遗尿有治疗作用。





3. 消化性溃疡病、类风湿性关节炎、痔疮便血、妇女经血不足等患者,常吃狗肉有利于祛病复原。

4. 狗肉补阳滋阴,性功能弱者可食用。

◇各种畜肉的药用价值

猪肉:炖猪肉去浮油可急补因津液不足引起的干咳、烦躁、便秘,并有养胃补肾功用。

羊肉:暖中止痛,利产妇产后虚弱。

牛肉:健胃养胃,强壮筋骨,用牛肉煮浓汁饮用可治脾胃虚弱引起的慢性腹泻。

兔肉:低胆固醇,是动脉硬化、高血脂患者最佳食品之一。

鸡肉:黑母鸡可安神定心,补心血、补产后虚弱;黄母鸡补精添髓,止劳助阳,防泄精。

鸭肉:消肿去毒,止咳化痰,扶虚补虚,男子阳气不振者可食用。

猪油:新鲜板油治产妇乳头裂,方法是用板油贴敷在乳头处,哺乳时取下,哺后复贴上,2~3天即可痊愈。

◇动物内脏的药用价值

胎盘:煮熟后食用补气血、壮身体,可治支气管哮喘、再生障碍性贫血。

猪肚:清洗后装入小茴香 30 克、生姜 250 克,用干净纱布包好,放砂锅加水小火煮烂,调味后吃肉喝汤,治慢性胃炎、胃下垂和胃溃疡。





猪胰:焙干为末,口服可治糖尿病。

鸡内金:焙干为末,冲服可健胃、消食,治消化不良。

肝脏:含丰富维生素 A,可治疗因维生素 A 缺乏所致的视力下降、夜盲。

动物胆:牛、羊、猪、鸡胆和蛇胆,有较好消炎作用,适量胆汁与冰糖炖服,可治各种顽固性咳嗽,如百日咳,羊胆炖服还可制肺结核。

◇醋可治 28 种病

1. 降胆固醇:醋中加入适量冰糖,每天饭后服用 1 汤匙,可降胆固醇和防动脉硬化。

2. 降血压:带红衣花生米,在醋中密封浸泡 7 天,每晚睡前吃 2~4 粒,七天为一疗程。

3. 用醋 50 克温热服下,每 6 小时服一次可治疗胆道和肠道蛔虫引起的腹痛。

4. 防晕车、船:乘车、乘船前,喝一杯加醋的水。

5. 醋酒:如喝了几杯酒出现轻微酒醉,可用温开水加些醋饮用。

6. 止痛痒:夏天蚊虫叮咬后,在患处涂一点儿醋即可。

7. 清热止痛:将醋和生大黄粉调成糊状,敷在热疗红肿处,可解毒止痛。

8. 牙痛:陈醋 200 克、花椒 300 克,水煎后去椒含漱,牙痛即缓解。

9. 煤气:轻微煤气中毒时,可喝些醋缓解。

10. 增进食欲:患有低酸性胃痛的人,适当服用食醋,可



增食欲,并有较好治疗效果。

11. 治手足癣:用浓度 10%~30% 的醋涂抹患处,可使手、足癣和灰指(趾)甲恢复。

12. 生津止渴:暑期身热心烦口渴,用醋一匙加白糖少许开水冲饮,可生津止渴,开胃进食。

13. 防流感:流感期间,在火上熬点儿醋使之挥发于室内,有预防作用。患感冒后,用棉球蘸些醋水溶液,滴在鼻腔中有减轻症状作用,或用醋蒸气熏鼻腔,使蒸气进入,可使其症状减轻或消失。

14. 头屑、脱发:用醋 300 毫升,兑水 300 毫升,洗涤头部,即可止痒、去头屑,防脱发。

15. 马齿苋用醋炒熟后服食,可治疗红、白痢疾,夏、秋季吃点儿醋可防止肠道传染病。

16. 吃鱼时不小心,小鱼刺卡在喉中,喝一口醋,慢慢咽下,可防喉咙受伤。

17. 炒辣椒时加入点儿醋,可减少维生素 E 损失,并能减轻辣味。

18. 吸烟者刷牙时在牙刷上滴几滴醋,可除牙齿烟垢。

19. 洗澡时在浴水中加点儿醋,可解除疲劳、全身舒适。

20. 孩子得蛲虫病时,用棉球蘸点儿醋,拴上一根线,在睡觉前塞入肛门中,深 1 寸即可,次日取出来,连塞几天,效果很好。

21. 冻疮初起未溃时,将醋煮热,趁温热敷,每日 2~3 次,效果良好。

22. 狐臭:用好醋调石灰粉,先用水洗净后涂敷,每日 2 次。



23. 治疣:皮肤长扁平疣,用好醋涂患处,两周后可自行消失。

24. 汗斑易出现在男、女青年躯干部,用醋 100 毫升加硼砂、硼酸各 25 毫升,每日涂患处 3 次,一周可见效。

25. 风湿性关节炎患者,在米糠中加些醋拌匀,装到坛子里,然后点燃熏烤患处大汗淋漓,数次可愈。

26. 润肤:皮肤粗糙者,将醋与甘油以 5:1 混合,涂拭皮肤可变嫩,或每天用香皂洗脸后,再换一盆清水加一汤匙醋洗一次,再用水洗净,可使皮肤日显细嫩。洗发时加醋可使头发光泽、柔软、易于梳理。

27. 用醋刷牙可除牙齿上牙垢。

28. 用醋沾湿棉花塞在鼻孔可以止鼻血。

29. 避孕失败时可用醋溶液冲洗阴道,以求补救。

❖食盐可治 26 种病

1. 驱寒止痛:腹部受寒疼痛时,将粗盐在铁锅炒热装入布袋,敷于腹部即愈。

2. 便秘:大便秘结或习惯性便秘时,晨起喝杯淡盐水,可帮助大便恢复正常。

3. 咽喉疼:咽喉肿痛时或口腔发炎时,用淡盐水漱口可消炎去肿。

4. 生疔化脓时用淡盐水冲洗患处,一日几次,可杀菌消毒,使伤口早日愈和。

5. 防暑:酷暑盛夏出汗多时,喝些温淡盐水可补充水分,防止中暑。





6. 防音哑:在演讲或歌唱时,用盐水漱口或喝杯淡盐水可保护嗓子,使声音洪亮并防止音哑。

7. 用盐水浸泡水果、蔬菜,可消毒杀菌,保证身体健康。

8. 抽筋、发冷:用铁锅将盐炒热,用布包好擦手足可治手足抽筋、发冷。

9. 腹泻后即痊愈之后的一个时间内,会感到疲弱无力,克服这种现象的最佳方法是多吃些盐或腌制品。

10. 盐水是救命水,如腹泻、灼伤时,在未就医前,多饮些盐水,其功用与输液相似,可救燃眉之急。

11. 痔疮:患痔疮的人用淡盐水冲洗患部,可使其症状减轻缓解。

12. 脚气病:每晚用热盐水浸泡患脚,有良好的治疗作用。

13. 用淡盐水冲洗双眼,可治疗沙眼或迎风流泪等眼病,而且效果良好。

14. 用淡盐水刷牙可防止龋齿。

15. 吃西瓜过量小腹发胀,可取盐少许,含化咽下,片刻即消。

16. 洗头发时加些盐可去头屑止痒。

17. 掉牙流血时,口里含些淡盐水,出血即止。

18. 头痛时,用盐水擦拭舌头,然后喝一些淡盐水,可使之缓解。

19. 糖水中加点盐睡前喝,可预防失眠。

20. 虫、蛇咬伤后,煎浓盐水涂拭患处数遍,可稳定症状。

21. 因寒痛经:经闭或产后腹痛,炒盐用布袋装好,外敷脐部有显效。





22. 酒糟鼻患者,常用盐水擦拭赤鼻部位,一日数次,久之可好转。

23. 痢疾或严重腹泻时,肛门会疼痛不适,炒盐用布包好坐在上面,连坐几次,可改善症状。

24. 误食有毒食物时,喝盐水可有解毒作用。

25. 慢性胃炎的人,每日早晨饮一杯温淡盐水,有清洁胃粘膜及减轻炎症的作用。

26. 急性胃肠炎时,会出现恶心、呕吐、腹泻,如在饮水时加些盐分有利于保护胃肠器官。

◆茶叶的药用价值 14 条

1. 预防血管硬化:茶叶中所含的鞣酸,可增加血管柔韧性、弹性和渗透能力,并可防止血管硬化。

2. 防癌:绿茶中所含没食子酸可抑制肿瘤生长,对预防食道癌、胃癌和肠癌尤佳。

3. 兴奋精神:茶叶中所含的生物碱,可刺激神经,扩张血管,促进血液循环,很快可使精神兴奋,疲劳解除,茶水在夏天还可消暑解渴。

4. 解腻杀菌:茶叶中单宁酸能促进脂类皂化,帮助消化肉食。单宁酸还能杀死细菌,凝固细菌蛋白体,对一些放射性物质有预防作用。

5. 茶叶具有收敛作用:喝浓茶可以止血,对牙龈出血尤佳。遇到小伤口出血,可取适量茶叶放在火上焙干至微焦,撒在伤口上即止血。

6. 治汗脚:每天用废茶煎水烫洗脚,或将剩茶末晒干,睡





前撒入鞋底,可防汗脚止臭。

7. 孕妇常嚼些绿茶叶,可减轻由于妊娠引起恶心、呕吐等反应。

8. 常喝冰糖泡茶对咳嗽、感冒有效。

9. 用茶水洗头发可使之柔软光泽。

10. 虫咬、蜂螫将湿茶涂敷患处可止痛。

11. 防龋齿:茶叶中所含的氟能抗酸抑菌,当氟化物和牙齿接触时,可渗入牙组织中,增加防酸抗蚀力。

12. 治牙齿过敏:将几片茶叶放口中咀嚼,可防止牙遇冷热酸疼。

13. 热茶水熏洗双眼,可清热、明目,对眼结膜炎有良效。

14. 用棉球浸茶水,擦拭脸部可减少脸上黑色素,消除黑斑、黑眼圈。

但需注意不宜常饮用浓茶,以免引起神经兴奋影响睡眠。

◆啤酒的药用价值如何

啤酒除含有蛋白质、糖类外,还含有八种维生素和矿物质,有“液体面包”之称。啤酒可促进胃酸和胃蛋白酶的分泌,可帮助消化和吸收,并有软化血管功效,有利于心血管病治疗,对肺结核咳血有止血作用,产妇饮啤酒可增强食欲,刺激乳汁分泌,夏季还可防暑解渴。

但需注意啤酒不能过量引用。



❖葡萄酒的药用价值

1. 外出旅游时,行军壶中的水会有一股异味,如放些葡萄酒即解除。

2. 用电冰箱制冰时,在水中掺一些葡萄酒,把这种冰块放在冷面中食用,有很好消热解暑的作用。

3. 将一杯葡萄酒在火上加热后,趁热打入一个鸡蛋,用筷子搅匀即成了鸡蛋酒,此酒饮之可治感冒。

4. 葡萄酒有较好的活血化瘀,软化血管的作用,适量饮用葡萄酒,可防止心脏病的发生和发作,葡萄酒优于白酒,在西方一些国家被誉为“保健酒”。

❖明矾的 5 个妙用

1. 将明矾、食盐、水以 1:30:100 配成溶液倒入缸中,浸泡柿子可脱涩。

2. 将明矾放入浆糊中可防变质。

3. 自行车把、锅铲把脱了,用明矾加水熔化倒入把中旋紧则牢固。

4. 用明矾刷牙可除掉烟垢、茶垢。

5. 明矾研末放入鞋中,可去异味。

❖淘米水妙用 15 术

1. 用淘米水浸泡海带、干菜、木耳易涨发且干净,煮起来



易软。

2. 浸泡蘑菇,发得好而且味道好。
3. 买回来猪肉、牛肉等,用淘米水洗涤,可去污垢恢复肉本色。
4. 用淘米水洗猪肚肠效果好。
5. 用淘米水洗餐具,可除油腻。
6. 用淘米水磨出的刀锋利不锈。
7. 把淘米水沉淀加热后,擦洗沾油垢的家具,可使家具明亮光洁,并去漆味。
8. 沉淀过的淘米水可洗净衣服,加热后还可浆衣服。
9. 淘米水浇花,特别是浇喜酸性的花,可使枝茂花艳。
10. 用淘米水喂猪可增膘长肉。
11. 常用淘米水洗手可滋润皮肤。
12. 用淘米水漱口可除口臭、治疗口腔溃疡。
13. 有腥味的菜,放入淘米水中加点儿盐搓洗,再用清水清洗可除腥。
14. 把咸肉放淘米水中浸泡半天,可除咸味,用淘米水洗腊肉易洗干净。
15. 淘米水加盐可洗掉案板腥味。

◇面汤的妙用

将面汤涂拭在煤气灶污垢处等5分钟后,用刷子一刷污垢即掉。

用面汤清洗餐具可使之明亮如新。

用面汤洗涤带鱼可使之洁白干净。



❖橘皮妙用 15 术

1. 制果酱:将橘皮洗净,放锅中加水煮沸 12 分钟,将水倒出,另加水再煮 7~8 分钟,如此反复煮几次直至橘皮水不苦为止,然后将橘皮挤干,切成碎末再放入锅中,加适量红糖或白糖,加水煮成糊状,就成了鲜甜的橘皮酱。

2. 橘皮茶:洗净切丝,晒干后与茶叶一起存放,喝时用水冲开,也可和茶同冲,其味清香、提神开胃。

3. 橘皮蜜饯:橘皮在淡盐水中焯下,脱去涩味,切丝、丁浸在蜂蜜中 10 天左右再食用,清甜可口。

4. 橘皮酒:橘子皮洗净晒干,浸于白酒中,3 个星期后即可饮用,不仅味道清醇,而且清肺化痰。

5. 橘皮粥:在粥未烧滚前,放入几块洗净橘皮,煮熟后芳香可口。

6. 除味:将橘皮晾干,放入冰箱中是除味佳品,用过后晾干仍可用。

7. 做花生糖、炒米花糖时,加入些碎橘皮,可增味添色。

8. 炖肉时加几块橘皮,不仅能解腻除腥,还可有果香味。

9. 制馅:橘皮切成小块,用白糖腌渍 10 天,可做元宵馅、糖包馅、糕饼馅,吃起来味道特别好。

10. 在炉火旁放几块橘皮,可使室内飘香,并可驱虫。

11. 橘皮放入花盆,可做肥料。

12. 橘皮水洗头,可使头发光滑柔软,易于梳理。

13. 蒸馒头时,掺入一些干橘皮粉,可使馒头清香可口,别具风味。



14. 将橘皮放入脸盆、浴盆中可代替香水散发清香,而且可润肤。

15. 室内点燃干橘皮,可代替卫生香,除室内异味,并可驱蚊蝇。

❖蛋壳妙用 10 术

1. 完好的蛋壳可制做工艺品。

2. 把蛋壳烧焦后撒在墙角,可防止蚂蚁乱爬。

3. 热水瓶、酱油瓶等,放入新鲜碎蛋壳加点儿清水摇动,可除垢。

4. 用蛋壳浸泡过的水洗手、洗脸可使皮肤细嫩,有良好美容作用。

5. 蛋壳浸泡过的水可用来浇花。

6. 用蛋壳浸泡过的水,擦拭玻璃器皿和漆木器,可使之增光。

7. 用捣碎蛋壳喂母鸡可多产蛋。

8. 将蛋壳烧成灰,可代替去污粉。

9. 窗户开关、窗帘滑动不灵可将蛋壳捣碎,加一些水,装入小布袋中,来回擦滑轮窗轨即可。

10. 婴儿尿布、内衣有股异味,如用水洗过后,放入盆中加点儿水,再放几个蛋壳同煮,即干净又除味。

❖残茶妙用 13 术

1. 用残茶刷碗、洗碟可除油污。



2. 用残茶擦拭镜子可使之明亮。
3. 晒干后包在纱布中可做为冰箱除味剂,用过晾干还可再用。
4. 晒干后与炭末混在一起,盖在燃烧的煤炭上,可延长维持火力。
5. 用干净的残茶煮蛋清香可口。
6. 倒在花盆中可保持水分,与泥土混合可做花肥。
7. 吃了大蒜、生葱后将残茶咀嚼,可除掉口中异味,用茶水漱口更佳。
8. 将残茶晒干掺在饲料中,可使母鸡多生蛋、生大蛋。
9. 把残茶晒干存起来,冬天放在手炉中做火种,耐久易旺。
10. 深色衣服油迹用残茶可搓除。
11. 颜色鲜艳的衣服褪色后,如用茶水漂洗,可使衣服鲜艳如初。
12. 吃到辣味食品后,如辣的难忍,可用茶水漱口,再嚼点儿茶叶即可。
13. 残茶晒干后,装入枕头,不仅舒适,而且对高血压、偏头痛有疗效。

◇砂糖妙用 6 术

1. 用酱油烧菜,有股酸味,如在加热过程中加一点儿糖即不会酸了。
2. 煮栗子前,先在砂糖水中浸泡一夜,煮后很易去掉栗子的内皮。





3. 插在瓶中鲜花加些糖在瓶水中,可使鲜花开的时间长久些。

4. 洗涤丝绸织物时,在漂洗水中放些砂糖可保持丝绸光泽。

5. 皮革手套和皮帽,使用久后在硝化处理时用糖水浸泡后皮质柔软。

6. 炒过的砂糖放入纸袋可做吸潮剂,放入冰箱中可作为除味剂。

❖食盐妙用 32 术

1. 炒黄瓜、莴笋、青菜时,先用盐水腌一会儿,控水再炒可鲜艳脆嫩。

2. 制作面类小吃时,面中加些盐,可使炸出成品酥脆香甜。

3. 做丸子馅中加些盐,再加以搅拌,可使馅成团不散,鲜嫩可口。

4. 吃菠萝时蘸盐水格外香甜。

5. 动物内脏、鱼体内有许多粘液,并有腥臭味,用食盐加些醋、碱,然后搓洗,可除去粘液腥味。

6. 新买的碗、玻璃杯,用盐水煮一煮,使用时牢固不易破碎。

7. 牛奶中放些盐可存放 1~2 天。

8. 盐炒后放入醋内,醋不发霉。

9. 切鱼时,蘸一点儿盐水在手指上,可减少粘滑难切的困难。



10. 把收拾好的鱼块放入盐水中,浸泡10~15分钟,然后油炸不易碎。

11. 发好面后,以盐代碱蒸馒头(500克面加5克盐),蒸出的馒头好吃。

12. 萝卜、苦瓜等带苦、涩味的蔬菜,切后加盐腌一会儿,再炒可去苦涩。

13. 做甜食时加入占糖量1%的食盐,可使成品味道香甜可口。

14. 煮菠菜等绿叶蔬菜时,如菜叶变黄,加少许食盐可由黄回绿。

15. 热剩饭时加些淡盐水可除异味。

16. 发好的蜆皮一时吃不掉,可浸在盐水中防止风干变老变硬。

17. 冰冻的鱼、鸡、肉,在盐水中解冻,不仅快,而且味道鲜美。

18. 煮豆腐时先加点儿盐,可防止豆腐变硬,煮出来不失其风味。

19. 铜壶、铜锅可用盐水擦洗。

20. 煤油灯中放些盐省油、烟少。

21. 麻绳太硬用盐水煮之即柔软。

22. 竹制器具用盐水擦洗更耐用。

23. 新买的棕笤帚用盐水渍一下,使用时不易折断,经久耐用。

24. 胶卷在显影、定影后,在盐水中浸泡一下,可缩短冲洗时间。

25. 用盐水擦拭旧家具焕然一新。



26. 新买的泡沫塑料鞋,放盐水中浸泡半天可防裂,经久耐穿。

27. 熨衣服时(棉织)如烫焦了,可用精盐少许,放在焦处揉,焦痕可除。

28. 将盐涂在肥皂上洗脸可美容。

29. 将鸡蛋埋在盐中可长期存放。

30. 家养金鱼如患了白点病或肠炎,可将金鱼移往 1 千克水、3 克食盐调成的水中,即可迅速恢复。

31. 鲜花插入淡盐水中数日不枯。

32. 油炸食品锅中加点儿盐防溅油。

❖醋的妙用 20 术

1. 煮肉加点醋,不仅味道好,而且易熟易软。

2. 煮骨头汤时水中加点儿醋,可使骨头中钙、磷溶解,增加其营养价值。

3. 拌凉菜加醋,不仅能消毒灭菌,还能保护维生素 C,并使纤维软化。

4. 炒土豆加醋,不仅减低龙葵素毒性,还使土豆白净新鲜、味道好。

5. 茄子、土豆、莲藕切后如加点儿醋,可抑制其氧化变黑。

6. 煮粥时加点醋,可使粥香甜。

7. 夏天鱼腥味过大,将整理好的鱼放入由醋、冷水、胡椒粉合成的溶液中浸泡一会儿,烧时加点儿料酒,腥味即除。

8. 洗涤绸缎等丝织物时,水里加点儿醋,可使织物保持



原光泽。

9. 海蜇洗净后,先用醋泡 10 分钟,然后再加工制作,可防中毒。

10. 吃油腻食物蘸点儿醋,可解腻。

11. 夏天煮饭时加点儿醋可防馊。

12. 用醋擦玻璃很易擦净。

13. 煤油炉的芯子浸醋以后再用,可减少煤烟,而且燃烧好。

14. 写巨笔字时,用醋代水研墨,写出来的字光泽好,又不易褪色。

15. 苦瓜烹炒放醋可减其苦味。

16. 醋浸骨、角、牙后,容易雕刻。

17. 在鱼皮上涂点儿醋,容易剥皮。

18. 炒茄子加点儿醋可使味鲜色美。

19. 烹制牛、羊肉加点儿醋易酥烂。

20. 将菜刀、剪刀在醋中浸泡一夜,再磨既快又锋利。

◆白酒妙用 11 术

1. 手上鱼腥味,用少许白酒搓手,再用清水洗净,腥味即除。

2. 将河鱼用白酒涂抹,然后再裹面油炸,可去泥腥味。

3. 酱油瓶中加点儿白酒,可防霉。

4. 在烹调脂肪较多的肉类、鱼类时,加些酒可使菜肴味美而不腻。

5. 咸鱼洗净后在酒中浸泡 2~3 小时,可减低鱼的咸味。



6. 做菜放醋多了,加点儿酒可除酸。

7. 冷冻过的面包喷些低度酒(如米酒),再烤可使面包回软。

8. 冻结的鱼要想快解冻,可在鱼体上洒些低度酒再放回冰箱,鱼很快即解冻,还不会出现水滴和异味。

9. 做冷面时,如面条成团,可在面中喷些米酒,面条即会散开。

10. 把干了的奶酪切成1~2厘米的块,放在米酒中泡一段时间后,隔水蒸,奶酪会重新变软。

11. 在醋中加一点儿酒可使醋变香。

❖葡萄酒妙用5术

1. 蒸鱼时,在锅中喷半小杯葡萄酒,可防止鱼皮粘锅。

2. 炒洋葱时,加一点儿白葡萄酒,就不会将葱炒焦。

3. 将不新鲜的干瘪水果放入葡萄酒中,再加些砂糖煮一下,别有风味。

4. 发涩的柿子切个口注入些葡萄酒,不仅去涩,而且别有风味。

5. 将苹果放入加糖的葡萄酒中泡一会儿,苹果不仅耐贮存,而且好吃。

❖啤酒妙用13术

1. 将啤酒与香水混匀,倒入小喷雾器中,喷在潮湿的头发上,再将头发梳理成形,效果良好。

2. 鸡整理后,在掺有 $1/5$ 啤酒的水中浸泡 20 分钟再炖煮,这样制作的鸡,嫩滑爽口,味道鲜美。

3. 炒肉片、肉丝时,用淀粉加啤酒调糊挂浆,炒好成菜格外鲜嫩。

4. 做凉拌菜时,先将菜放在啤酒中加热烧开取出,再做凉拌,别有风味。

5. 用少许啤酒把冻猪肉、排骨腌 10 分钟,再用水冲净可除腥味。

6. 烹制脂肪多的肉、鱼时,加点儿啤酒,可帮助脂肪溶解,增香除腻。

7. 清蒸腥味较大的鱼时,用啤酒渍 10 分钟,蒸熟后有螃蟹般美味。

8. 面粉中加些啤酒,做出的烙饼又脆又香,还带有肉鲜味。

9. 把啤酒放入水中炖牛肉,质鲜肉嫩,香味扑鼻,是英国名菜。

10. 蒸馒头时用点儿啤酒和面,蒸出馒头松软可口。

11. 啤酒咖啡:将咖啡煮沸,待凉后加入少许啤酒,味道甘甜香醇。

12. 啤酒红茶:红茶冷却后,加入其量的 $1/3$ 啤酒和适量冰块,是消暑止渴的上品,如经冰镇,其效果更佳。

13. 揉烤面包面时加些啤酒,不但易烤制,而且烤出的面包味道更佳。



◆牛奶妙用 12 术

1. 煎蛋卷外皮时,用牛奶调合鸡蛋,不仅味美,而且柔软。
2. 炒菜加酱汁多时,加点儿牛奶,可将味道中和。
3. 炸鱼前先将鱼浸入牛奶中片刻,除腥增香;炖鱼加奶可使鱼酥软。
4. 白水煮土豆时,水中加一点儿牛奶,不但使土豆味好,也可变白。
5. 衣服上墨迹用牛奶洗可除掉。
6. 剩奶擦皮鞋可防裂保柔。
7. 煮菜花加牛奶可使菜花白净。
8. 将烤鱼片在牛奶中浸一下,取出后粘层面粉,下锅炸后格外香美。
9. 变质牛奶加水浇花是好肥料。
10. 瓷器上小裂纹放入牛奶中煮半小时,可将裂纹粘住,坚固美观。
11. 洗纱窗帘时,在洗衣粉中加一些剩牛奶,洗出的纱窗帘焕然如新。
12. 吃过葱、蒜后,喝杯牛奶,其味即除。

◆小苏打妙用 6 条

1. 煮海带时可加点儿小苏打,煮时常用手掐试,一煮软即停火。



2. 老牛肉丝、片烹炒前用放有少量小苏打的水浸一会儿,捞出后控干,再上浆烹调,这样肉会变嫩。

3. 玻璃和陶制品的污垢,可用适量小苏打加水洗涤擦拭。

4. 水壶中加点儿小苏打水烧沸,可除水垢。

5. 新鲜水果放在1‰浓度的小苏打溶液中,浸泡2~3分钟,易保存。

6. 花蕾含苞欲放时,用1‰浓度小苏打溶液浇花,花朵更艳。

❖花椒妙用 5 术

1. 防溢油:油炸食物时,如油热外溢,放几粒花椒,沸油即消落。

2. 防哈:油脂中放几粒花椒,可使油防“哈喇味”。

3. 防蝇:在食品旁放些花椒可防蝇。

4. 防蚁:碗柜内放10粒花椒即可防蚁。

5. 止痛:牙痛时嚼几粒花椒可止痛。

❖电冰箱妙用 12 术

1. 生姜放入冰箱冷冻,不仅易存放,而且调味更佳。

2. 茶味密封后放入冰箱,可长期保存。

3. 香烟密封后放入冰箱存放,可使其清香不变。

4. 水浸变软肥皂放入冰箱后,即可恢复其原样。

5. 各种美容化妆品放入冰箱可不变质。





6. 将豆腐放入冰箱冷冻,可制成冻豆腐。
7. 冰箱存放胶卷可延长使用期限。
8. 冰箱存放电池可防止其漏电。
9. 真丝衣服不易烫平,如喷水放入塑料袋内,再放入冰箱几分钟,取出后会很快平整。
10. 密封好的药品可存入冰箱保存。
11. 生日蜡烛点燃后会“流泪”污染蛋糕,如在冰箱冷冻24小时再点燃即无“泪”。
12. 衣服上粘有泡泡糖胶,可将衣服放入冰箱,冷冻后再刮即掉。

❖冰块妙用5术

冰箱中的冰块,不仅是防暑驱热佳品,也是鲜为人知的良药。

1. 当被烫伤后,可立即将患处浸入有冰块的冷水中,或用冰块轻轻擦拭伤处,疼痛即消失。这时伤处可能有点儿红肿,但很快即愈。

2. 手上扎入木刺后,用冰块放在被刺处15秒钟,然后用消毒后的针去挑,即不会感到疼痛。

3. 冰块不仅能有效地止住外出血,而且对内出血也有好的止血作用。碰伤所致的乌青是由于皮下血管破裂出血引起,此时将冰块放在碰伤处,可使血管收缩而减少血流,使之痊愈。对眼睛出血也可用冰块冷敷患处。

4. 冰块有止痒作用,当皮肤发痒时,用冰块摩擦,可有效止痒。





5. 体温升高时,可用冰块进行冷敷。

◇微波炉妙用 4 术

1. 羊毛衫和羊毛制品清洗晾干后,在微波炉内处理数分钟,至羊毛温热,取出冷却装入塑料袋中,可防虫防蛀,烘时注意不能烘干。

2. 食具、餐具除金属制品外,余下的均可叠置微波炉内消毒处理,既方便又彻底。

3. 微波炉除可炒花生、瓜子外,还可使返潮的饼干、花生、瓜子等复脆,所花的时间也短。

4. 贵重中药常因蛀霉而报废,如在微波炉内处理至温热,冷却后密封于塑料袋中,可长期存放;如用真空包装,可存放数年;其它如木耳、香菇、黄豆等同样有效。

上述处理项目,均以微波炉处于最大功率为准。

◇压力锅妙用 5 术

1. 烙饼:锅烧热后,在锅底抹少许油,将成形的饼放入,盖好盖待 2 分钟后掀盖,在饼上涂一层油,同时翻转烙另一面,将盖盖好 2 分钟即可出锅。用此法烙出的饼不粘、不生、黄亮酥香。

2. 煮水饺:锅中放适量水,沸后用勺、铲推水使之打旋,再放入水饺,盖好盖,盖好阀,旺火烧半分钟,使之冷却,捞出即可。这样煮水饺速度快,不破不烂,味道好。

3. 炒栗子:将新鲜生栗凸面横切一刀,要切透皮,放入烧



热的压力锅中,盖好盖,盖阀,每3~5分钟摇动一次,30分钟后即可出锅。这样的栗子又热又香,又易剥皮。

4. 炒花生:花生适量放入压力锅内(以容量1/3为好),在花生上洒些盐水,盖好盖,不扣阀,然后点火,待排气孔开始冒气时将火调小,并不时地揣起锅颠翻,使其均匀受热,7~8分钟即可。此法还可炒花生米、瓜子等。

5. 保存食物:将要存食物放入锅内加热煮沸,不要取下限压阀,使之处于冷却密封状态,即使盛夏也可存放24小时。

七、厨房电器具使用保养维修窍门

◇怎样正确使用电饭锅

1. 电饭锅上的电源插销和感温探头等部件易于染上污垢,要及时用细砂纸磨光滑。
2. 内锅要避免碰撞变形,铝制品不能用来煮酸、碱食物。
3. 洗涤内锅时不要用金属利器铲刮,以免损害锅体。
4. 电饭锅不用时要放在干燥和没有腐蚀性气体的地方。
5. 电饭锅不宜烧开水,也不要存水过夜,以防积水垢,影响使用。

◇电饭锅煮米汤外溢怎么办

电饭锅煮饭时汤外溢,不仅不卫生,还易出故障。防止米汤外溢方法是:将一定比例的米和水加入锅中后,随即应按下开关接通电源,待其沸腾时,要立刻切断电源,让发热盒的余热,吸收米汤,停4~5分钟后,重新接通电源,直至指示灯熄灭。但此时不要打开饭锅,而应再焖十分钟。

用此法煮饭,可避免米汤外溢,而且节电。

❖电饭锅煮饭不熟怎么办

电饭锅煮不熟饭的原因和调整方法是：

1. 内锅与电热盘之间积有火柴梗、饭菜粒等异物，遇到这种情况取出即可。

2. 内锅的外凸缘有一边挂在外壳上，使内锅处于半悬空状态，影响传热。这时可重新安放内锅，当内锅落底后来回转动锅沿几下，使锅底与电热盘保持接触良好即可。

3. 双金属恒温器的起控温度偏低，当水没有烧开时就自动切断了电源，这时只要仔细调整恒温调节螺丝，使之工作正常即可。

❖电饭锅焦饭怎么办

电饭锅如遇到焦饭情况时，可用下法处理：先将双金属恒温器触头上的两条铜引线取下，把恒温器取出，再用一把小刀顺着两触头中间切开，然后用一厘米长的零号砂纸在两触点中间穿进，分别将其打磨平整，再装回去即可。

❖电饭锅不能自动保温怎么办

电饭锅不能自动保温，是由于双金属恒温器螺丝松动所致，只要仔细调整好恒温螺丝，经试验合格后，用油漆将其固定就可以了。



◇电饭锅煮饭怎样防出夹生饭

电饭锅煮饭卫生,节省时间,但易于出夹生饭,使用时应注意以下几点:

1. 要将内锅放妥,使用前将内锅左右旋转一下,看是否放平稳,如歪斜应纠正,否则影响其导热性,而出现夹生饭。
2. 使用电饭锅应防止粘锅,如饭粒粘在内锅底的外壁上,使内锅底与加热器不能很好吻合,加热不均匀就会煮生。
3. 饭勺用力不要过大,如使力过大,会使本来内凹的内锅变为外凸,再煮饭时锅底就不能紧贴加热器而出现夹生饭。
4. 洗涤内锅要小心均匀,也不要使用硬物洗擦,以防锅底变形。

此外,如加热器发热不匀,使内锅的温度不均匀,而出现夹生饭,这是产品装配不佳所致,应予修理。

◇怎样防止电饭锅内干硬层

有些人在上班前用保温自动电饭锅煮饭,中午下班后食用,但这时锅内往往出现硬层饭,这是由于保温时间过长所致,为保证下班有米饭吃,又避免硬米层出现,可在上班前烧煮米饭时,在米粒上铺一层干净白纱布,在食用时将纱布揭去,这样就不会出现干硬层了。



◆电饭锅指示灯坏了如何办

电饭锅指示氖泡损坏以后,很难配置修复,此时可用测电笔氖泡加以替换。测电笔氖泡只需2~3角钱,也易买到。

替换办法是拧下开关壳体的固定螺丝,将开关壳上的铝质商标牌摘下,用电烙铁取下损坏的指示泡与电阻,然后装上测电笔氖泡,焊上引线,并串接限流电阻,套上原套管即可。串连电阻可使用 $1.2\text{M}\Omega/0.25\text{W}$ 小型电阻。

此外,也可用日光灯启辉器氖泡替换。但由于启辉器氖泡体积较大,原开关壳体内装不下,可另做一指示灯泡盒。

◆怎样更换电饭锅保温器

在更换自动电饭锅上使用的双金属恒温器时,如温度值调整不准,在煮饭时非生即糊,甚至损坏电饭锅。

按照国家规定,保温温度应在 $60\sim 80^{\circ}\text{C}$ 范围内,为达此标准应按以下步骤调更换调整。

1. 将电饭锅底部盖板打开,按原样换上新保温器,拧紧固定螺丝。
2. 将电饭锅通电加热至按键工作后,再向锅内加入 $40\sim 50^{\circ}\text{C}$ 的温水1千克至2千克。
3. 将锅盖上的胶木盖顶拧下,盖好锅盖,利用盖子中间的螺钉孔插入一支 $0\sim 200^{\circ}\text{C}$ 的水银温度计至温水中,但不要插到锅底,以离锅底2~3厘米为宜。
4. 待电饭锅指示灯亮、灭两次后开始计量。当指示灯第

三次亮时,读取瞬间亮时温度度数,如大于 80°C 应顺时针方向调节按温螺丝,将指示灯调节,再继续观察;如温度计读数低于 60°C ,说明温度偏低,应逆时针方向调节控温螺丝,将指示灯调亮后再观察。

如此观察调节 2~3 次后,即可达到理想的保温温度,再用一滴油漆将调节螺丝钉封固,以防松动。

此调节方法,也适用于其它装有双金属片恒温器的电热器上,如电烤箱、电咖啡壶、电取暖器等。

◆电饭锅电源插座打火怎么办

电饭锅、电茶壶、电熨斗等功率较大的电器的电源插头处常出现打火碳化现象,不仅影响电源使用寿命,也影响使用的安全性。为避免打火现象的发生,可在插座内压紧螺母和圆垫片之间增加一块标准弹簧垫即可。

◆电饭锅内锅底变形怎么办

电饭锅内锅底变形是一种常见又为人忽视的现象,锅底变形后会出现煮饭时间延长,甚至煮不熟或焦糊现象。

电饭锅内锅变形后可自己动手修整。方法是先拆下电热盘,将铝质内锅口朝下,底朝上置于桌面上,电热盘吻合于内锅底上,用肉眼观察锅底与电盘之间的缝隙,找出锅底变形较大处,然后取一平底木棒或擀面杖一端敲打锅底整形,直至电热盘与内锅底最大吻合为好,然后重新装好即可。

❖怎样快速除掉电饭锅焦巴

电饭锅底一旦结焦后,很难消除,下面介绍一个小窍门,在锅中加入一些清水,使水面刚浸过焦面,再插上电源,水开后视焦结发泡即停电,再清除就方便多了。

❖电饭锅触点开关坏了怎么办

电饭锅使用日久后,其按键触点开关的金属弹性铜片会高温气化失去弹力,致使锅内温度下降,影响烹调使用。遇到这种情况,可把固定按键开关的螺丝松开,将触点开关取下,用细砂纸擦去上面的氧化层,然后再找一块有弹性的铜片剪成与开关弹性铜片大小形状相同,再用烙铁焊在开关弹性铜片上,然后将修好的触点开关照原样装好即可。

❖电饭锅怎样节约用电

电饭锅耗电量较大,节电的方法是:

1. 确定合理用水量:用电饭锅煮饭,其用电量主要由把水加热至沸点,汽化和水蒸升温三个阶段决定的,因而要准确用水,在实际使用中除按照说明书规定外,还应视不同米质,及恰当的用水量,逐步摸索,越准越好。

2. 合理使用:电饭锅的内锅要与电热盘吻合,中间不要积有杂物,如煮粥做汤时,只要熟的程度合适即可切断电源,锅盖上可盖一层毛巾或隔热板,减少热量散失。

3. 应使用热水、温水做饭,用热水煮饭可节电 30% 以上。
4. 应保证恒温器、指示灯正常工作。

❖ 如何正确使用电炒锅

电炒锅分普通式、自动式两种,使用时应注意安全。

1. 接通电源的顺序是,先将电源线一端与电炒锅连好,有恒温装置的要把调温旋钮旋在中间位置上,再将电源线另一端插入电源插座。有电源按键开关的要按下开关才能接通电源。

2. 使用普通电炒锅时,应在火候到时立即拔下电源插头。使用自动式电炒锅时,应根据火候将温度调节钮调节到适中位置。

3. 不能湿手操作,更不能一手持金属柄铲炒菜,另一手开水笼头,以防止电炒锅漏电而触电。

4. 锅内有污迹时,只能用干布擦洗或用木质工具铲刮,严禁将锅整体及电热插销浸入水中涮洗,以防内部受潮,绝缘不良发生触电。

5. 使用完毕应及时拔下插销,并轻拿轻放,同时将旋钮旋到停止位置,锅要放在干燥处。

❖ 自动电炒锅温度失调怎么办

温度失调后可做以下检查修理:

1. 看温度调节旋钮是否松动或打滑,如遇此现象可紧固旋钮螺丝钉,使旋钮与调节杆紧固起来即可。



2. 检查恒温器,如有杂物可清除;如未调好可调好;如损坏应予更换即可。

❖电炒锅插销坏了怎么办

电炒锅插座内的插销,常被电弧烧坏。下面介绍一个修理窍门,将已烧坏的铜柱清除,然后找个自行车辐条帽,将大端对着电热管拧在引出端上,代替原来的铜柱,再找一个外径大小与条帽相当的铜管拧在条帽的另一端即可。

上述方法还可修复电热器具,如电水壶、电饭锅等。

❖电炒锅插头发烫怎么办

电炒锅使用时间长后,其三线插头常出现发热烫手现象,严重时还会损坏。出现这种情况是由于插头的插片氧化,致使电阻增大之故,这时只要把氧化层除掉就可以了,如还有发热现象时,可将插头打开,检查一下固定螺丝,如有松动,会出现接触不良,只需将螺丝固定紧即可。

❖电炒锅节电三法

1. 用高档功率炒菜时,油热之后将菜倒入,翻炒几下,至六七成熟时,即可断电,用电热盘余热将菜炒熟。
2. 煮汤时,视水将开时即可断电,利用电热盘余热,过一会儿汤即煮汤。
3. 如烙饼时,可将电炉锅烧热后,放入面饼即可断电,约



过半分钟后,将功率由高档调到低档,直至饼熟。这样烙出的饼又仅省电,而且外酥里软、香脆可口。

❖怎样用电烤箱炸花生米

用电烤箱炸花生米既清洁又快当,方法是先根据选定的口味(咸、甜、五香粉等)调成料水,将花生米在料水中浸泡3小时,取出晾干,然后装入碗中,倒入植物油少许拌匀,铺在烤盘上,送入烤箱,打开电源,待花生米烤到发出轻微的“噼叭”声时,即可切断电源,用余热再烤3~5分钟即可。

❖怎样用微波炉榨取果汁

用微波炉可榨出桔子、酸橙、柠檬以及葡萄的汁液。方法是用叉齿将所要榨的水果戳刺几下,然后将水果逐一放入微波炉内,用强功率15~20秒,取出放在一旁1~2分钟后,用双手搓,再将水果切开,果汁即可榨出。

用此法榨出果汁,经济卫生,营养丰富,适于婴幼儿饮用。

❖怎样使用微波炉炒菜

微波炉具有无火焰、无抽烟、控温方便、保持清洁、高温杀菌等优点。但有人认为微波炉不适合中国烹调习惯。实际它对炒、烧、炖、熬、煮、煎、爆等均可胜任。下面以青椒炒肉片为例介绍烹炒使用方法:将植物油放入大瓷盘中,置炉内用强功率1分钟左右煎好(用熟油可省些时间),再将事先拌好酱油、





生姜末、豆瓣酱、蒜、盐、花椒末的肉片和青椒片一并投入,随手用竹筷适当搅拌,再以强功率作用2分钟,开炉再稍加搅动,接着再用强功率作用1分钟,出炉时加些葱末、味精即可。用此法烹炒,色泽鲜艳、质嫩味美,营养丰富。

❖使用微波炉怎样防夹生

微波炉加热是根据磁控管振荡器发生的微波,直接透入或经炉腔金属壁反射后透入食物的。但如烹调大块原料时(如鸡、鸭等),有时会有夹生现象,其中的沙门氏细菌等不能杀死,食后出现中毒现象。如遇到原料块较大时可用下法:即当烹调时间到了以后,不要开启,应继续放一段时间,再将食物取出,这样可使微波炉有足够的时间继续加热灭菌。因为食物表面几厘米厚度,必须经过一段时间高温,才能渗入食物内层。以大块鸡肉为例,经过38分钟的烹调时间后,还应再过20分钟才能使其达到灭菌目的。

❖怎样用微波炉制香味巾纸

一般餐巾纸用微波炉可使其变香,成为香味餐巾纸,方法是:先用净水将餐巾纸浸湿,在纸上喷洒些柠檬汁,再将纸卷起来,并排放入微波炉安全盘,用强功率的高温20~30秒,然后取出纸巾即可。





❖怎样除掉微波炉异味

微波炉长期烹调会产生一种异味,遇到这种情况,可将柠檬皮或柠檬汁,加1/2杯水,掀盖烧5分钟,然后取一块干净的温布,擦拭微波炉内部,异味即除,如异味较重,可用半杯水加半杯醋烧开,使之冷却变温,再用温布擦拭内部即可。

❖怎样安全使用微波炉

微波炉构造精巧,当对其性能不熟悉时,使用时更应注意安全。

1. 微波炉应远离带磁的材料、器具,以免干扰微波炉磁场的均匀性,降低磁控管工作效率。
2. 切块烹调的原料所切块不宜太大,每块大小应尽量一致。
3. 冷冻食品应先解冻再烹调,防止食品生熟不一的现象。
4. 盛放食物切勿用金属质地的器皿,而应使用玻璃、陶瓷等非金属器皿,防止金属器皿通电后产生高频短波,造成微波炉损坏。
5. 微波炉工作时,不要查看磁控管和其它电路部分。
6. 微波炉不能通电空烧,以免损坏磁控管。
7. 炉门要轻开轻关,以保护密封圈,延长使用寿命。





◆怎样正确使用电磁炉

电磁炉是采用电磁感应器加热食物的一种新炊具。操作方便,加热迅速,又节省电力,很受欢迎。在使用电磁炉时应注意做到:

1. 电磁炉有电磁波干扰,在直径 3 米范围内,不要摆放使用收音机、电视机等,使用完毕后,及时切断电源。
2. 电磁炉要远离其它热源,并应放置在干燥的地方使用,以保证正常工作。
3. 电磁灶放置要与墙壁或其它物体保持 10 厘米以上距离,以保证排气口散热。
4. 电磁炉的加热板要防止尖硬物体碰撞,也不要铁钉、铁丝等伸入吸气口和排气口。
5. 应用肥皂水或洗洁精清洗炉体,忌用酸、碱液体洗涤。

◆怎样更换电炉上的电阻丝

电炉如更换电阻丝时,费时费力。这时可将电阻丝先通电烧红,然后断电使之冷却后失去弹性,然后即可随心所欲按照长度弯曲安装了。

◆电炉丝烧断了怎么办

电炉的电热丝使用时间长了容易烧断。遇到这种情况,可将断开的两端烧接起来,再在接头处撒些硼砂,只要接通电

源就会牢固接好。

❖电热杯内胆变色怎么办

电热杯使用一段时间后,内胆会变色,这是由于水中杂质日积月累所致。这时可取一个新鲜柠檬切片,用一块布包住放进杯内,加水煮沸后保温一小时,在水温热的时候,用软毛尼龙刷轻轻刷一下即可。

❖怎样延长热得快寿命

热得快是一种液体电加热器,用于煮蛋、热奶、煮面条等十分方便,但在使用过程中易于损坏。其主要原因是外表积存了水渍等污物,不仅影响发热效果,还会使管壁内热量聚中使电阻性损坏。懂得了这个道理后,只要常将热得快放入低度米酒中通电数次,及时除掉污物积垢,即可延长其使用寿命。

❖电冰箱电源怎样布线

电冰箱耗电量大,启动频繁,其电源应单独布线,不要与其它电器同用一个插座,而且应尽量靠近电源的总开关。

这样做的好处是,可以防止冰箱启动时造成电压过低,使冰箱压缩机不能启动和自动停机,甚至损毁主机。

❖冰箱与组合音响应距多远

有些家庭把冰箱与组合音响摆得很近,这是不当的。由于冰箱箱门封条是由磁性工程塑料制成,对磁性十分敏感,而组合音响的喇叭较大,其磁体有很强的磁性,如距冰箱过近,会影响冰箱封条的密封功能,同时封条的磁性对喇叭也会产生干扰。

冰箱和音响的距离应在1米以上。

❖怎样计算电冰箱耗电量

等冰箱进入稳定状态后,开始计时,首先看冰箱压缩机在一个运转周期内,压缩机运转时间与停机之比。假如你买的冰箱运转时间为5分钟,停机时间为15分钟,其运停比为1:3,由此可计算出24小时内运停时间分别为6小时和18小时。

接下来看压缩机标志上标明的功率,用此功率乘以运转时间,即可得出每天耗电量。如压缩机功率为110瓦,则 $110\text{瓦} \times 6$,其积为660瓦时,等于0.66度电。那么,你的冰箱耗电量就是每天0.66度,再乘以30天,即知其一个月的耗电量。

❖怎样安全使用电冰箱

有些家庭使用电冰箱时出现火灾、伤人等不幸事故,为安



全使用应注意以下几点：

1. 电机起动电流较大,约为正常工作时的7倍,起动频繁,应用独立的三眼电源插座供电,并妥善接地。

2. 冰箱在启动过程中,其触点常有肉眼看不到的电火花产生,因此冰箱切勿贮藏醚、醇类等具有挥发性物质,以免引起火灾。

3. 电冰箱应远离煤气、液化石油气装置,以防燃气外泄引起火灾。

4. 使用过程中,勿将水滴泼溅在箱背部的散热器和接线座上,如一旦沾湿应切断电源,擦干后再启动。

5. 高血压、心脏病患者,不宜做除霜事宜,健康人也不能用湿手按摸蒸发器表面,以免手被冻伤。

6. 大型冰箱应防止孩子钻入嬉闹、捉迷藏,由此伤人也有报道。

◆怎样预防冰箱肠炎

冰箱在低温环境下可生长一种十分活跃的耶尔赞氏菌,此菌能致人肠炎而出现腹痛、腹泻、呕吐,严重时还会导致中毒性肠麻痹。易受污染的食物是含水分丰富的瓜果、蔬菜,以及鱼类、乳制品等,因此,使用冰箱应注意做到:

1. 少吃冰箱长期存放的生冷食物,西瓜切开后不易在冰箱中久放,熟食应加热后方可食用。

2. 食品存放不宜超过一周,超过一周后应重新加热后存放。

3. 食品不易贮存过多,堆放应留有空隙,保持空气流动。





4. 生、熟食品应分开,生的食品应放在下层,以防交叉污染。

5. 冰箱应定期清洗、消毒。

❖怎样除去冰箱霉菌

霉菌是致病菌,冰箱使用过程中要防止霉菌生长,一旦生出霉菌,可用下法清除:

1. 用2‰浓度的小苏打水清洗冰箱,不仅除霉菌,还可除油垢。
2. 用湿布蘸洗衣粉,或用干净布蘸肥皂水擦拭。
3. 如霉菌严重时,可停机用干布蘸少量酒精擦拭,待挥发后再接电源。
4. 环氧乙烷除霉菌最佳,用量小,杀菌谱广,穿透力强,也无腐蚀性。

❖怎样使吸味器再生

冰箱吸味器中装有活性炭,其分子对弥散在一定空间范围内的异味分子有较强吸附作用,用来在冰箱除味效果很好。

但活性炭使用时间一长,其吸异味作用会降低,甚至失效。此时可用下法使之再生,将活性炭取出清水洗洗,然后置于搪瓷容器中,放在文火上烘烤,并不断翻动,这样可使所吸收的异味分子与水分子一起挥发掉,然后再装回吸味器中,即可重新使用。





❖没有吸味器怎样清除异味

没有冰箱吸味器可用下法除味：

1. 取橘皮晾干，装入一塑料袋中，不要扎口，装入冰箱中，用过一段时间后取出晾干后再用。
 2. 取一块煤饼装入敞口的容器内，置于冰箱中。
 3. 大块木炭、茶叶、残茶等，置冰箱中也有除味作用。
- 以上除味剂，以橘皮效果最佳。

❖怎样减少冰箱结霜

冰箱除霜费时费力，用下法可保4~5个月内不用除霜。当除霜后，取一些植物油轻轻涂在冷冻室的内壁和外壁上，要尽量涂匀一些即可。

❖有除霜装置的冰箱怎样除霜

有自动除霜装置的冰箱除霜最方便的方法是：在除霜前，将控温器拨至“4”（-18℃），等压缩机自动停机后，切断电源，让霜层慢慢融化，2小时后，冰箱底层的蓄水盘已积水，而滴水管此时还在滴少量的水，此时立即开启箱门，取出食品，迅速用干布将水分擦去，再放入食品，冰箱温度仍可保持在2~5℃。





❖无除霜装置冰箱怎样除霜

1. 切断电源,取出食品后,视冷冻室大小,将1~2个铝制饭盒盛上热水,放入冰箱内,等5~6分钟室内冰层下落,擦干水分即可,如霜未化完,可再换一次热水。

2. 切断电源,取出食品后,将电吹风打开,冲结霜处吹,直至将霜化完,擦干水分也可。

❖怎样掌握除霜时间

冰霜过厚时,影响致冷效果,增加耗电量,但除霜过频效果也不好,除霜适宜时间是当单门冰箱蒸发器上的冰霜厚4~6毫米,双门冰箱冷冻室冰霜厚5毫米时,即宜除霜。

❖怎样知道冰箱封条严不严

冰箱封条可使冰箱内外空气隔绝而保冷节电,如封条不严可影响冰箱致冷。怎样知道冰箱封条密封情况呢?

1. 取一只手电筒,将其聚光碗取下,接通电源后放入冰箱内,然后关好箱门,再沿箱门四周检查,如发现有漏光地方即表明不严,反之则密封性好。

2. 取一片宽50毫米、长200毫米的薄纸板,垂直插入箱门四周门缝,若纸片可自由滑落,则表明不严;若纸片被夹紧,则表明密封良好。



❖怎样保养磁性门封条

磁性门封条是冰箱的重要组成部分,平时应注意保养以延长其寿命。

1. 封条中间插有塑料磁条,易于折断走形,使用中避免硬物碰撞,开关门时应小心在意,不要随意拆下,以免折断。
2. 磁性封条容易吸附铁屑或金属粉末,使箱门关闭不严,并造成封条磨损,应及时抹去。
3. 门封条塑料边口内常有残留积水,应及时擦干,擦时用力要轻。
4. 防止强磁场电器与冰箱放得过近,以免磁条受损。

❖冰箱门开启沉重怎么办

冰箱门开启沉重时,可用干净软布轻轻擦拭一下,然后取少量滑石粉或爽身粉,在封条上均匀涂一涂即可。

❖封条变形不平怎么办

如封条变形较轻,表面不平直而漏气,可将固定磁性门封条螺钉松开,在缝隙处下面垫入薄橡皮或泡沫塑料,使之变平,然后重新拧紧螺钉即可。



❖磁性封条扭曲怎么办

封条长期使用会变形扭曲,而使箱门漏气。此时可取一直尺将封条校直,再将电吹风开至微热挡,在门条弯曲处加热,使其复直,待冷却后去掉直尺,封条即直。

❖磁性封条产生裂缝怎么办

可先用干净的棉签蘸些肥皂水,从裂缝中把两个断面清洗2~3次,使断面处于清洁干燥状态,然后取氯丁万能胶分别挤在两个被粘面上,再用洁净竹片抹平抹匀,厚度以0.05~0.1厘米为宜,多余的胶用干布擦去,要防止漏涂,最后关闭箱门,利用自然加压,待24小时后,即可粘牢固。

❖箱门关闭与箱体不平行怎么办

可调整固定箱门的支架,或上下门轴,直到平行为好。

❖怎样使老化封条再生

冰箱门封条长期使用后,常会老化变硬,出现凹凸不平而漏气,如一时无新封条可换,可照下法修理使之再生:

1. 将冰箱门从箱体上卸下来,用锋利小刀割开门封条四个角的粘接处。
2. 从门封条内取出塑料磁条并将其仍吸在箱体上。

3. 将拆下的封条放入盛有 $55\sim 65^{\circ}\text{C}$ 的热水盆中浸泡 5 分钟左右捞起,用手捏住封条两头,将封条拉直拉平后放在平整的玻璃板上,上面再用玻璃或平板压好,门封条即会变得又平又直,如一次不平直,可照上法进行,直至平直。

4. 封条拉平拉直后,会增长,此时可照原长度剪下多余部分,并将端部剪成 45° 角。

5. 按与拆卸相反程序,将磁条装入门封条内,然后再将封条装回原处,用“502”胶水将封条四角粘好即可。

必须注意的是:在向封条内装塑料磁条时,应将吸力大的一面朝向箱体。判断磁条吸力哪一面大的方法是:将磁条在箱体先实验一下即可断定。此外,封条粘接处应与其它处一样平。

◆磁性封条老化箱门关不严怎么办

多年使用的冰箱封条塑料会因老化变硬,而失去弹性,影响箱门密封性能。如一时不能更换新的磁性封条,又没时间修理,可将冰箱后倾些,利用箱门的重力,增加其密封接触性,将箱门关严。

◆冰箱出汗怎么办

在夏天,会看到箱体外壁凝有水珠,这是自然现象,因为冰箱放置环境潮湿,或空气中湿度大而冰箱表面温度低,水汽凝结所致。只要将冰箱置于通风干燥处即可,如不移动冰箱可用干毛巾擦去即可。



如在春秋季节出汗,则多因冰箱门关闭不严所致,应检查磁性封条并加以修理。

❖冰箱侧面发热怎么办

有些冰箱侧面用手摸感到温度高,这并不是故障,不需修理。发热的原因是这种冰箱的冷凝器布置在箱角、箱侧等处,所以这些部位温度会升高,特别是启动运转时温度会更高些,待正常运转后,温度会降低,不必担心。

❖电冰箱灯不亮怎么办

冰箱灯不亮的原因,一是灯泡断丝,二是门灯开关失灵,如是前者可更换灯泡,如是后者可更换弹簧片,或将触点上的锈迹用砂布擦掉,使接触良好即可。

❖电冰箱灯不灭怎么办

冰箱门关上后,照明灯不灭,这是由于门灯开关按钮与箱体框接触不良所致。

此时,可用螺丝刀将门灯开关撬开,再将开关顶盖撬开,这时可看到里面有一条通、断接点的触片,用镊子夹住此片,向左右或旋转一个角度,将此片取出,这时可看到一支线形弹簧条,用手取出后将其稍稍拉长,使触点与触片接触即可,然后仍按原样装上,灯就会正常工作。





❖日本冰箱灯泡坏了怎么办

日本冰箱灯泡与国产不同,如损坏后难以买到。此时可用下法修理后用国产灯泡替代。先用直径 1.6~1.7 毫米铜线,绕在直径为 12.5 毫米铁棒上,并排绕三圈掐断捋出,然后拉开套在国产灯泡螺纹中部,再将此灯泡装在灯座上即可。

❖冰箱漆面出现裂痕怎么办

冰箱漆面上出现细线的裂痕,要及早用白色指甲油在该处涂拭,以防裂痕再龟裂,如一次不行,宜多涂抹几次。

❖冰箱压缩机管路漆脱落怎么办

在冰箱背部压缩机上有几条管道,它们是制冷剂流通之路,如发现脱漆现象,应及时用防锈漆涂好,以防管路被腐蚀而使制冷剂外渗。

❖怎样调节冰箱温度

如冰箱现有温度比所需值高,可调节温度旋钮。旋钮上标着 0、1、2、3、4、5 等数字。一般是数字越大,表示箱内所达温度越低,此时压缩机工作时间越长。

调节旋钮时应顺时针方向旋动,使控制温度下降。但不要一次调得过低,每次调整后应等 1~2 小时,这期间温控器





会自动开停数次(每小时不宜超过6次),待箱内温度恒定后,若尚未达到所需低温,再做第二、第三次调整(如第一次调得过低,压缩机易受损)。

❖怎样防止冷冻室食物粘住

放入冰箱冷冻的食物,有时被冻在底部,有时食物之间相互粘住,遇到这种情况,应在冷冻室底部铺一张蜡纸,将冷冻的食物用蜡纸包好,这样即不再粘住。

❖怎样清除冷凝器灰尘

冷凝器是冰箱散热装置,平时应避免油污沾染,以保持其良好散热性能。清理灰尘千万不要用水冲洗,也不宜用湿布擦拭,最好用鸡毛掸或毛刷清除,也可用干布轻轻擦拭,以保持其漆面。

❖怎样清除冰箱外表的污物

电冰箱外表与内胆之间夹着一层发泡塑料,其作用是保冷,如这层发泡塑料沾上水,就会影响其保冷作用。因此,冰箱外表与内胆脏了后,宜用软布擦拭,难除掉的可少沾些肥皂水擦拭,切不可蘸水过多,更不能用水直接冲洗。



❖怎样预防冰箱“心脏病”

冰箱的压缩机和电机联成一体,是冰箱的主机,喻称冰箱的“心脏”,你想满意使用冰箱,就应保护其心脏,防止冰箱的“心脏病”。

1. 主机吊挂在铁罐内,搬运冰箱倾斜不能超过 30° ,放冰箱的地方应是低温、通风处,以防“心脏”过热,冰箱安放要平稳,以防震荡。

2. 冰箱最忌频繁关停、启动。因启动所需电流大,温度升高,容易烧坏电机线圈。

3. 电机的工作电压应维持在 $200\sim 240\text{V}$ 之间,经常高于或低于此范围,需配 300W 自动稳压保护器。

4. 冰箱不能使用陈旧插座,因为插座松动、烧焦、接触不良,易引发冰箱的“心脏病”。

5. 一旦发现冰箱压缩机工作不正常,应及时检验维修,严防带“病”工作。

❖电冰箱压缩机不启动怎么办

电冰箱压缩机不启动或停止运转,许多人立即想到冰箱出了故障,而心急如焚请人修理。其实在许多情况下并非如此,只要稍动手就可少花许多冤枉钱。

此时应首先观察了解是否停电,电源保险丝是否熔断,电源线插头接触是否良好,电路中接触件是否松脱,电源线、火线与零线是否短路,电源电压是否过低过高;电压过低,启动

时电流过小或继电器吸合电流造成压缩机无法正常启动;电压过高运行电流大于继电器释放电流或运行电流过大使过载继电器跳开,此时只要配稳压器即可,在排除以上外部原因后,还需检查是否化霜器损坏,接插件接触不良或节电开关故障造成化霜器不工作,使感温点温度上升缓慢达不到温控器接通温度,而使压缩机长时不开机,此时只要选购一只同型的化霜器或节电开关即可使压缩机正常运转。经过以上检修,压缩机仍不能启动运转,则应送专业人员修理。

◆压缩机开停频繁怎么办

电冰箱启动时,其压缩机开停次数应少于6次,如不是这样即为开停频繁不正常情况。

造成压缩机开停频繁的常见原因是使用方法欠妥。其中多是冰箱内贮藏食物过少。开机后很快温度降到规定要求;停机后温度又很快回升而开机,造成开停频繁。因此,当冰箱开停频繁时,应首先检查食物是否太少。

此外,冰箱附近温度高,开门时间过长,温控器通电温差过小,感温点选择不合适,门封不严,电源电压过高或过低,也是其原因。

◆怎样区别冰箱非故障现象

冰箱在使用中常会出现一些声音或现象,有些是质量问题,有些属正常情况,怎样加以区别呢?

下面均属于非故障现象,不必担忧。



1. 冰箱工作时,压缩机表面温度达 $80\sim 90^{\circ}\text{C}$,冷凝器表面温度达 $50\sim 60^{\circ}\text{C}$ 。

2. 双门直冷式冰箱压缩机启动或停止运转后,出现“嗡嗡”响声。

3. 无霜式冰箱有时发出轻微“嘀嗒”声。

4. 冰箱开始或停止工作后,常听到背面冷凝器发出“咕咚”声。

5. 冰箱工作时经常发出一种轻微的“喀嚓”声。

6. 冰箱停止工作时听到“咕噜咕噜”的流水声。

以上现象,仅限于适度范围,如情况严重,就可能属于故障现象。

❖ 冰箱哪些响声是故障现象

1. 放炮声:如箱内发出“嘣嘣”的放炮声,这是因受到运转和停止时压力的影响,使冷藏室内四方形片状蒸发器的四个小螺钉松动,而造成蒸发器向外扩张和收缩所致,应停机修理。

2. 撞击声:压缩机运行时,里面伴有严重的金属管撞击声,这种声音是压缩机内高压消声管断裂,必须停机修理。

3. 轰轰声:压缩机运行时,里面出现严重“轰轰声”,是压缩机内吊气缸的拉簧有一根断裂或脱位,使气缸碰撞压缩机外表所致,此时应停机修理。



❖ 冰箱出现放炮声怎么办

冰箱内发出“嘣嘣”发炮声时,可自己动手排除,先准备四个尺寸相同的胶皮垫备用,然后切断冰箱电源,找到冷藏室中固定四方形片状蒸发器的四个小螺钉,用螺丝刀分别将它们取下,每拆下一个小螺丝钉,就垫上一个胶皮垫,并将其拧好,经这样处理后,放炮声即消除。

❖ 怎样消除冰箱噪音

电冰箱噪音在许多情况下不是质量问题,当冰箱发出噪音时,可进行以下检查。

1. 电冰箱后背和两侧是否靠墙太近。
2. 电冰箱放置是否平稳,地板是否稳固。
3. 压缩机底角螺丝是否松动,螺丝松动可使压缩机产生振动。
4. 压缩机周围的制冷管路是否因震动互相碰撞,如是则可用手轻轻将距离拉开,使之免于碰撞。
5. 压缩机固定装置是否松动。
6. 压缩机是否落到地面上。
7. 冰箱内搁架及冰箱底部的接水盘是否放平稳。

将上列各条检查并调整后,只要不是压缩机质量问题,噪音可除。



❖ 压缩机噪音过大怎么办

如确认是压缩机本身噪音过大,可取一结实较大的塑料袋,将压缩机松松包住,并用绳绕牢,再向袋里注水,然后扎住袋口,用水袋将压缩机围住,起到隔音、减震、散热的三重作用,但塑料袋一定不要漏水。

❖ 怎样消除冰箱嗡嗡声

冰箱的嗡嗡声来自与压缩机相接的 U 形管,当冰箱启动时,用手捏一捏,只要嗡嗡声消除的地方就做个标志,然后取几块胶圈,中间剪成圆孔,套在标志处,标志数量多,可多套几块,这样“嗡嗡声”即除。

❖ 电冰箱影响睡眠怎么办

冰箱启、停和运转时,难免发出声响,这对睡觉轻的人会影响睡眠,下面介绍一个有效方法。

电冰箱冷冻室内尽量多放些要冷冻的食品,冰盒中冻满水。在睡前 1 小时,打开箱门,将温控器旋钮转到最冷点,然后关箱门。

当你要马上睡觉时,打开箱门,将温控器旋钮转到 2(或弱冷点),然后关好箱门,即可上床安睡了。

次日起床后,再将温控器旋钮恢复到正常位置即可。



❖ 鱼肉多冰箱小怎么办

如一时买多了鱼虾、肉食而冰箱冷冻室容不下,可用下法扩大冷冻室。在冷藏室里上面一层搁架上,平铺一张聚苯乙烯泡沫塑料(也可用牛皮纸)做隔层,这样可造成一个空气对流缓冲地带,冷冻室温度不变,而这个“缓冲带”温度可降至 $-3\sim-2^{\circ}\text{C}$,这时就可把多买的鱼、肉装入存放。

此法适于单门冰箱和仅有一套致冷设备的单控温双门冰箱。

❖ 怎样防止冷冻室冷气外溢节电

电冰箱开门越少越节电,每开门1分钟,升温 1°C 。为此,除平时少开门、快开门外,可在冰箱内加一个塑料膜,防止冷气外溢而达到节电目的。方法是拧下冷冻室前上方一铝嵌条上的几只螺母,将铝条取下,用其压装上一块大小适中无毒塑料膜即可。

这样当开门取食品时,只需掀开塑料膜一角,室内冷气溢出大大减少,利用此法,一般冰箱每月可节电12度以上。

❖ 怎样合理调节控温旋钮节电

冰箱的温控旋钮不要一旋不变,而应根据室内温度进行调整,当室温超过 35°C 时可放在4上(数字为0、1、2、3、4时),室温在 30°C 时可放在3上,室温在 25°C 左右时可调到2



上,但室温再低时,也不宜再调,以中间位置为好。

此外,还可利用夏季温差大的特点,在睡前将旋钮调低一档位置,白天后复位,以减少压缩机启动次数,达到节电目的。

❖怎样降低冷藏室温度节电

冰箱压缩机的启动主要是由冷藏室内的自动温控器控制。冷藏室达不到开机温度,压缩机即不会转动,即可节电。

根据这个道理,可通过降低冷藏室温度达到节电目的。方法是:在冬天可取适当数量自然冰块或积雪装入铝饭盒,放在温控器附近;如在其它季节可用饭盒装清水在冷冻室冷冻后,放在冷藏室温控器附近,最好用两个饭盒交替使用,这样既可减少压缩机启动次数,又可缩短每次启动后的工作时间。

❖怎样利用食物解冻节电

利用冻结食物解冻时释冷,而达到节电目的。方法是:将次日要食用的冷冻食物,可于当晚从冷冻室取了,置放在冷藏室温控器附近,使之缓缓解冻,这样可一举两得:既在夜间解了冻,翌日可食用,又降低了冷藏室温度,达到了节电目的。

❖外出旅游冰箱怎么办

外出旅游如时间较短(10天左右),可将冰箱冷藏室中易腐坏变质的鱼、肉及蔬菜、水果等取出,同时将温控器拨到正常位置,然后将箱门关好,即可上路了。





如外出时间较长,家中无人,可将食物取出,拔掉插头停机、清理冰箱后,稍开箱门即可上路。

❖冰箱在冬季是否停用

电冰箱从性能上讲,一旦启动后即应长期运转,冬季不应停用。

停用后的冰箱,其压缩机的润滑油会沉淀发粘,使各部处于干涸状态,再启动时会使活塞在无润滑状态下工作,反而影响了压缩机寿命。

大部分冰箱蒸发器、冷冻室壁是铝制的,如停用后,粘附在上面的有机物会对其进行腐蚀,造成穿孔,使制冷剂渗漏而损坏冰箱。

其次从用电来说,冬季冰箱用电量很少,停用冰箱也无多大经济意义。从实物保鲜,卫生角度考虑,也是四季常开为好。

❖停用的冰箱怎样保养

1. 将食物取出,用干布吸干蒸发器表面水分,尽量多吸几次,直到冰箱内外温度平衡之后,还宜再吸干一次,保持箱内通风干燥。

2. 将控温器的旋钮转到停止或强冷点位置,使控温器处于放松位置,减少机体拉力。

3. 如长期不用冰箱,可在箱门与封条之间夹上纸条或滑石粉,防止其粘在一起。





4. 箱体宜用软布罩起来。

❖ 冰箱停用后怎样启动

冰箱停用后重新启动时,应进行 2 次启动。方法是先接上电源,让压缩机启动一下,立即断开电源,等待 5 分钟再接通电源使之启动就可以了。二次启动的目的是使压缩机缸体各部位能在第一次启动时得到一次润滑,以便在二次启动时能顺利地进入工作状态,这样就可减轻机体磨损,延长冰箱寿命。

❖ 冰箱停电怎么办

电冰箱遇到停电时,应将温度调节旋钮旋到“停止”位置(有的冰箱为 0 位),待来电后再恢复原来位置使用。

❖ 怎样安装换气扇

换气扇安装主要掌握高度,不能太高或太低,一般距地面 2 米以上为宜。安装地点应避免在火焰直接烤到地面的地方,以免引起塑料面框、扇叶变形,引起故障。

换气扇要定期保养,每隔 2 个月在电机前后盖加油孔中注入机油,并经常消除框面、扇叶上的油垢污物,清洗时忌用汽油、酒精等。



◇怎样使换气扇的挡风板张开

厨房中所用的换气扇时间一长,在扇叶、进风口,挡风板等处,会沾满油污,影响挡风板开张,风声增大而油烟却不易排出。如果清洗费时费力,可用以下简便方法在换气扇进风口边框上打一直径4厘米的小孔,用一根结实的尼龙绳穿过小孔,直接连续在活动挡风板活动轴上,当扇叶旋转时,如挡风板吹不开,只要拉紧尼龙绳,就会立即张开,扇叶停止转动时,挡风板则自动关闭,十分方便。

◇怎样用锯末清洗换气扇

用锯末清除换气扇上的油垢速度快,效果好,方法是将排气扇拆下,用棉纱或旧布将细锯末裹住,也可用手直接抓锯末在油污处擦拭,待除净后,用水清洗一下擦干,就可以安装了。

◇怎样用清洗精清洗换气扇

将拆下的换气扇叶浸在温水中,再往水中加适量清洗精,使之融化,然后倒入一些醋,浸泡15分钟左右,取抹布或旧报纸稍加擦拭即可干净如初。

此外,洗衣服剩下的肥皂水也可使用,效果也不错。



❖清洗换气扇怎样防污手

换气扇上油垢粘到手上后很难去掉。如在拆洗换气扇前,先用水温一下手,在手上尤其是指甲缝内打上些肥皂,将手搓干再去操作,待清洗安装好后,用清水、肥皂稍加洗涤,手即洗净了。

❖怎样提高抽油烟机使用效果

抽油烟机排油烟效果好坏,关键是安装位置,一般规定是不碰头、不烘烤,其实只要认真掌握,安装高度可尽量降低,只有这样才可使油烟源趋近有效空间。

其次,应尽量取两面靠墙的位置安装,并封住与墙之间隙,用软布塞住或糊上均可(一面挨墙亦然)。

最后,在无墙面加 300 毫米左右的延长挡板(以易拆装的折、挂形式为好),这种挡板最好采用透光材料。经如此处理,抽油烟机下面就形成了个聚拢罩,油烟流向即可强化集中,抽油烟效果可成倍提高。

❖怎样确定抽油烟机高度

抽油烟机最佳高度,用蒸气做试验即可知道,只有气体飘进距叶轮轴下端之中心,才能形成一定的流向和流速而被排出,如果远于这个范围就不会向叶轮流动而飘向它处。用户据此试验就可找准抽油烟机最佳安装高度。





❖抽油烟机怎样易清洗

抽油烟机在使用之前,先用泡软的肥皂头在容易脏的部位涂上一层肥皂膜,然后稍晾一会儿,即可使用。日久需清洗时,只要用湿布一擦即净,然后再涂些肥皂膜即可。

❖抽油烟机怎样防油尘污染

厨房里的抽油烟机顶部容易受落下的灰尘、油污污染,清洗起来很不方便,可取一旧挂历比着顶部大小,剪成不同形状的纸块,平铺在顶部,接缝处可用胶条粘住,待使用三五个月后再换一块,既方便又免除了清洗之苦。





八、厨具使用保养维修窍门

❖怎样知道液化气炉漏气

液化气炉灶漏气与否有时不易判断出来,此时可先将炉灶上开关关好,然后再关好气瓶上的阀门,过一小时后,不要打气瓶阀门,只开灶具上开关,同时点燃灶口,如何燃起一股火苗,则表明炉灶不漏气,如不能点燃则表明灶具漏气,这时应仔细检查漏气的原因和部位加以修理。

❖液化气罐漏了气怎么办

1. 液化石油气具有易爆性,当液化气漏入室内与空气混合达到 1.5%~9% 时,遇有明火即会爆炸,因而漏气后不要在室内点火吸烟,不要开包括电灯在内的各种电器设备及敲打、碰撞、抛掷各种物品,以免产生火花引起爆炸。

2. 液化气有易麻醉特性,如空气中浓度增到 1% 时,就会使人头晕麻醉,如发现有漏气时应开窗通风。

3. 液化气比空气重约 1.5 倍,这种气体漏出后,总集聚地面低处,不易流散。因此只开窗不能使气流尽,应用笤帚将其扫至屋外,或用拖把擦干。

4. 用肥皂水等方法检查各连接处时,如发现冒气泡是因





部件松运造成的,应立即拧紧;如漏气严重要关紧角阀,停用灶具,并去掉胶管,移至室外处理。

❖冬季怎样把液化气烧完

冬季液化气钢瓶受气温影响,火力不旺,还有一部分液化气下沉燃烧不尽,造成浪费。遇到这种情况,可做一个钢瓶保温套,制造材料可选用自熄性泡沫塑料,将塑料做成一个底座和两块半圆形护板,底座厚 14 厘米,护板厚 26 毫米即可。带上这样一个保温套,在气温 -4°C 厨房里可使火力旺,液化气烧尽。

❖液化石油气冒黄火苗怎么办

液化石油气燃烧不完时,会出现黄火苗,不仅费气,火力也不旺。造成这种现象是由于以下原因:

1. 室内门窗紧闭,通风不好。液化石油气燃烧时需大量氧气助燃,如室内缺氧,就会出现黄火苗,只要开窗保持空气流通即可。
2. 调风板不合适。如果新换来的气冒黄火苗时,可将调风板往里调,以减少进入空气量;如使用一段时间后冒黄火苗,可将调风板往外调,增加空气量。
3. 喷嘴直径太大,由于使用中用铁丝、钢针捅嘴较多,使喷嘴口直径变大,喷出气太多而燃烧不尽出现黄火苗,此时应更换新喷嘴。





◆液化气冒红火苗怎么办

液化气、煤气灶具使用时间长后,常会出现火苗变红变弱现象,有时还会把锅底熏黑,遇到这种情况,可将燃烧器拆下,用一只旧牙刷把燃烧器小孔周围刷一下,再用细铅丝或大头针将小孔逐一捅一捅,然后将污物倒出即可。

经以上处理后,如火苗仍发红,则是喷嘴沾上了污物,可用一根硬塑料丝、细牙签捅一捅,切勿用铁丝、大头针等金属丝,以免将喷嘴口径弄大,影响使用。

◆煤气灶回火怎么办

点燃煤气、液化气时,火焰倒回到喷嘴处,此时燃烧产生“嘭”一声爆响,火焰短,内外火焰不清晰,这就是“回火”现象。“回火”原因和采取方法是:

1. 煤气压力低,空气量大于煤气量,可调整压力,使其正常稳定。

2. 喷嘴不正、气喷出时受阻,造成回火,可校正喷嘴的中心线或更新煤气喷嘴。

3. 煤气喷嘴阻塞,进风量大于煤气量,可用硬塑料丝、细牙签疏通。

4. 燃烧器头部烧红,火焰传播加快,引起回火,可关闭煤气灶,使之冷却后重新点燃。

5. 燃烧器火孔和混合管堵塞,混合气流增加阻力,部分煤气倒流,造成回火,可用铁丝疏通火孔与混合管。



❖怎样防止液化气炉被风吹灭

在风天,尤其是在室外做饭时,由于风较大,常将火苗吹得摇摆不定,甚至吹灭,同时热量散失也很多。此时可在炉子上面放置一个火圈,炉子下面加一个底罩即可。底罩做法是找一只与炉架口大小相似的废旧搪瓷碗,在碗底上钻5个直径为4毫米的孔,在碗上面开圆孔,使液化气导管通过,加这样两个罩后,不仅火苗稳定,而且由于热量集中,火势更旺。

❖怎样节省煤气液化气

科学地使用煤气、液化气,不仅可节省,而且减少厨房污染。

1. 有计划地安排厨房劳动,要把蔬菜洗净切好后点火,不使火空烧,并尽量减少点火次数。

2. 勿将燃气旋钮开到最大,以开到火焰长度不再增加为好,同时根据烹调需要调整火焰大小,煮东西时,开锅后即应将火焰旋小。

3. 选用热效率高的炊具,压力锅省时省气,应优先选用,普通锅宜选用25~30厘米底径的为好,不要让火焰直径大于锅直径。

4. 合理用水,比如煮面条应视面条多少加水,蒸食物以蒸后剩下半碗水为好,如能上蒸食物下做稀饭更佳。

5. 用高温火焰,锅不宜放得很低或很高,应将锅底贴近外层蓝色火焰,使外层火焰的火舌舔到锅底。



6. 根据锅大小做一个 3~5 厘米高金属圈,罩在灶上,可节气 5%。

7. 平时注意调整灶具,不使其冒黄火、红火,尤其防止漏气。

❖烧开水怎样节省燃料

家庭中开水用量较大,怎样烧水省火呢?

1. 烧水最好选用熟铝壶,这是因为水要靠壶壁传热,铝壶薄,导热性好,消耗热量自然就少。

2. 水升温较慢,开始宜用中火,待温度高后宜用大火,这样可避免热量散失。

3. 水温升高靠水的上下对流,当水到半开时,可用手提壶摇动,使对流加速,可节气 3%。水升温后加入一些热水,也有加速对流,使水早开。

4. 壶水应一次加足,中途不应加冷水。水温越接近沸腾,需热量越多,耗气也越多,如使用温水,不要用开水兑凉水,因用凉水直接烧到 $50^{\circ}\sim 60^{\circ}\text{C}$,比开水兑凉水达到这个温度,可节气 10%。

5. 锅内水垢每增加 1 毫米厚时,燃料消耗增加 5%,水垢应常除。

6. 如在冬季可将盛水的壶放在暖气片上,3~4 小时可升温 $5\sim 8$ 度。

此外,水壶应装有报警装置。



❖蜂窝煤炉芯裂了怎么办

蜂窝煤炉芯破裂后,不但炉子散气不易着火,即使着火后也封不住火。遇到这种情况后可取重碱土2份,草木灰1份,食盐1份。先把碱土与草木灰捣碎成粉拌匀,再用温水将盐化开,用盐水与碱土、草木灰和泥,再用泥抹于炉芯缝内,待泥干后,即可生火点炉。

❖蜂窝煤炉口裂了怎么办

蜂窝煤使用时间长了,炉口(即出灰处)的泥往往裂开、脱落。此时,可取适量肥皂用水泡软成为泥状,用手涂在炉口裂缝和周围即可。

❖怎样防止炉壁结焦

使用蜂窝煤炉时,炉瓦内壁容易结焦块,一旦结焦后很难除掉,遇到这种情况可用下法,取两块炉瓦,在其下部边沿等距离掰下三小块,其大小相当于手指横截面即可。然后将两块炉瓦的缺口上下对齐,放入铁炉,另外再找三根节能炉瓦的通风管,扣住炉瓦外侧有缺口的上下直线上,形同安节能炉瓦一样,如使用土瓦,可将通风管上口堵住,并保证通风管的下口与炉底相通,然后在瓦与炉壁之间添满炉灰,用清灰沙封好炉口即可。



❖怎样使炉膛坚固耐用

糊炉膛时应选好用料把泥和好,才能使炉膛结实耐用。下面是几种配制方法。

1. 用黄焦土加 3% 的猪毛、食盐少许,用温水和拌。
2. 细青砂 70%, 黄焦土 30%, 食盐 200 克,先用温水把盐化开,用盐水和为硬泥。
3. 耐火土加少量食盐和泥更佳。

当糊抹炉膛时,宜大块大块糊,使整个炉膛结合为一体,使之牢固。

泥好的炉膛最好自然通风晾干后再用,以免烧开裂。如急用可取长钉子在炉壁内由下而上照斜方向插入泥内再拔出,这样炉膛内就留下许多小孔(钉子要扎到底),然后再使用,即使急火猛烧也不会开裂。

❖怎样把铁锈炉子翻新

铁炉用久会生锈,不仅不美观,也不卫生。此时可取一把硬刷子将铁锈刷掉,再用适量的石墨粉用水拌匀,然后用软毛刷蘸石墨粉液均匀地涂刷,直到炉子的四周发亮为止。

❖怎样快点蜂窝煤炉

首先在炉内放一块烧过的煤饼,用废报纸或其它引火物点燃后,放进一块木块,待木块全部燃烧后,再把新煤饼加上



去即可。这种方法省时省力,而且无烟臭。

❖加蜂窝煤时哪面朝下

在加添蜂窝煤时,往往是顺手拿一块放上了事,其实此间还有点学问。

蜂窝煤是机械压制而成的。拿起一块蜂窝煤一看就会发现,一面较光滑,一面较粗糙。光面是在压制过程中受力的一面,煤粉颗粒结合很密。由光面到粗面结合逐渐疏松。

懂得了这个道理,当你添煤时即可因用途而异。当你点火、添煤时,应将粗面朝下放入炉内,煤可较快燃烧;当你封火时,应将光面朝下放入炉内,待三五分钟封火,既可延缓燃烧速度,又保证火不熄灭。

❖蜂窝煤炉上火慢怎么办

当需要用火打开炉子后,火苗却总是迟迟上不来,此时着急可能这捅捅那捅捅,越捅火苗越不上。下面介绍一个快速上火法,取一块旧棉絮或一张旧报纸揉团后在冷水中浸湿,然后将炉门打开,把棉团或纸团轻轻放入炉门口,炉火很快就冒上来。

❖怎样将厚煤饼切薄

当给蜂窝炉加煤饼时,往往找不到薄一些的煤饼而做难。这里介绍一种自制煤饼切断工具,取一根细钢丝(铁丝亦可),



用钳子将其弯成比煤饼周长小 2 厘米的圆圈,钢丝两端各留 3 厘米左右的舌头。使用时将此圈套在煤饼要切的部位,然后用钳子咬住两个舌头,稍一用力即可将煤饼切开,十分方便。

◆怎样利用蜂窝煤碎煤

在烧蜂窝煤时,总要为剩下的碎煤和没烧透的煤伤脑筋,扔掉可惜,用之没术。下面介绍一个方法,平时将剩下的碎煤和乏煤收到一块,将它们敲成煤球大小的块。每当炉火烧乏需加煤时,就可将这些煤块添上一炉,这种煤块火力足,上火快,等再加煤时,可以换加蜂窝煤,这种碎煤最好上午烧以利封火。

◆烧蜂窝煤怎样省煤

蜂窝炉节煤主要在封火上打主意,方法是当加新煤饼时要使它的洞眼和炉上燃烧着的煤的洞眼错开 $1/2$,炉盖、炉口要关紧。待再用火时,打开炉盖将上面煤饼转一下,使上下眼对准即可使用。

◆怎样知道煤炉产生煤气

早知煤炉产生煤气可防患于未“燃”。怎样知道是否会产生煤气?当你把炉子封好后,划着一根火柴,凑近炉子风门转轴的小孔处,观察火柴燃烧情况,如火舌被吸进小孔,说明烟



道畅通,并且不倒风;如火舌不往小孔中吸,或火舌时吸时不吸,说明烟道不畅,或者由烟囱向里倒风,这种情况可能会产生煤气,应动手加以收拾,以防煤气中毒发生。

◇怎样除掉煤烟臭味

散煤、蜂窝煤在燃烧时产生的臭气,不仅令人难受,长期吸入后还可造成慢性支气管炎、肺气肿、心悸等肺心病。此外,臭气对电镀家具和皮革制品也有较强的侵蚀力。那么,怎样除掉煤臭呢?下面介绍一个方法,如家庭用的是蜂窝煤,可设一个盛水的缸、罐,加水配制成10%的石灰水,将蜂窝煤在石灰水中浸泡1分钟即可。如果用的是散煤,可在煤中掺入少许石灰即可。

◇火炉中有煤臭味怎么办

如煤中没有采取除臭措施,一旦炉中已有煤臭味时,可立即在炉中撒些石灰粉或干桔子皮,即可将臭味除去。

◇烟筒怎样接缝安全

烟筒安装接缝不当,常会从缝隙中流出烟油来,甚至从中溢出煤气造成煤气中毒。下面介绍一个方法可防漏油溢气,当把各节烟筒接好后,找一块旧棉布,剪成3~4厘米宽的布条,用食盐水浸泡一会儿,然后取出用力缠绕在接缝处,以一周半为宜,这样再生火时,布条会越受热越紧、越牢固,烟油、

煤气即不会再漏了。

❖烟筒堵塞怎么办

烟筒使用以后,中间会被一些烟灰、锈片等污物堵塞,下面介绍一个疏通烟筒的小方法,取几个钻天爆竹,置放在烟筒底部中央,然后将爆竹点燃,经过“噼啪”响声后,烟筒中的烟灰、锈迹等污物就会被冲撞震动下来,即安全又省时省力。

❖怎样防止烟筒被腐蚀

烟筒受腐蚀后易于损坏,这是因为烟筒中积有许多煤焦油所致。在夏季煤焦油受潮后会产生一种酸,将烟筒腐蚀。除掉煤焦油方法是,将炉子移到室外,待炉火烧旺后,在炉中放几颗卫生球,使卫生球生成的烟从烟筒中冒出,这样内壁的煤焦油就会除掉,如再用浓一些的石灰水将烟筒内壁冲刷一下,效果更好。

❖怎样除掉煤油中水分

煤油、柴油中混入了水分,燃烧时“劈啪”做响,甚至燃不起来。遇到这种情况时,只要油中放入一些食盐即可。这是因为食盐可溶于水,而使水珠变为盐水珠,盐水珠比重大于油,这样就会沉入水底,上面的油就好用了。



❖怎样去掉煤油炉烟味

煤油炉在燃烧时会产生一股浓浓的烟味,此时只要在油中加入几滴食醋即除。

❖怎样去掉室内煤油炉烟味

对已散发于室内的烟味,可用蘸了醋水溶液的毛巾,在室内来回挥动几次,或在室内较高处放一小盘醋或氨水即可除去其味。

❖怎样快速熄灭煤油炉

煤油炉用完后,火焰很旺,有时调火把手很烫或不灵,炉火很难熄灭,此时只要双手将炉子猛地往上一搬,再放回地面即会熄灭。

❖怎样使用不粘锅

不粘锅是新一代方便炊具,其内涂一层经无害化处理的特殊涂料,无论炒、煎、烙、煮各种食物都不粘水、不粘油、不粘、不糊。

新锅使用时,应先用清水洗净烘干后,再在锅中倒些食油,轻轻抹一层,使之抹遍,以起到保护作用,在烹调食物时,应使用木铲或塑料铲、勺,铲的前端拐角处要有光滑圆弧,切





忌用铁、铝质铲、勺,以防止涂料损坏。

❖什么原因使压力锅爆炸伤人

压力锅正确使用是很安全的,但发生爆炸伤人时有发生,出现这种不幸原因:一是锅内食物超过锅体容量的 $4/5$;二是排气孔堵塞,安全阀失灵;三是任意给限压阀增加重量;四是上下两只手柄没有完全重合,或者完全重合以前就用火烧煮。

❖怎样防止压力锅爆炸伤人

为防止其爆炸伤人,在使用中务必做到:

1. 使用前认真检查阀座的中心孔和安全塞是否畅通完好,锅内食物是否超过容量的 $4/5$ 。
2. 要等蒸气稳定排气时,方可将限压阀扣上,限压阀上不能添加其它东西,当发出尖叫声时立即降温。
3. 锅内气压未消失前,不能取下限压阀,以免汤汁外喷伤人。
4. 炖煮整鸡、整鸭大块排骨、大块肉或绿豆时,沸后浮物容易堵塞气孔和安全塞孔,要格外当心。
5. 掌握每种食物烹煮时间,食物一熟就应立即离开火源。
6. 安全塞中的易熔片须半年更换一次,绝不能用牙膏皮等代替。



◇怎样掌握食物烹调时间

压力锅烹调食物要求达到熟软酥烂,味道美,口感好。要做到这一点,就应根据食物的数量,规定加水量和所需时间。下面是几种食物在平原地区所需用的时间。

几种食物在压力锅烹调时间表

食 物 种	食物量 (千克)	水量 (千克)	扣 阀 时 间 (分)	食 物 度	冷 却 方 法
炖牛肉	1	1	25	肉烂	自 然 冷 却
炖猪肉块	1	1	16	肉烂	
炖猪肘子	1.5	1.5	25	肉烂	
炖鸡	1	1.5	20	脱骨	
炖猪排骨	1	1	18	脱骨	
炖鱼	1	0.5	12	骨酥	
煮土豆	1.5	1	10	熟	
焖大米饭	1.5	1	8	熟	
蒸馒头	不扣限压阀 13 分钟可熟				

◇米饭粘了锅底怎么办

如打开锅盖盛饭时发现已经粘锅了,可再把锅盖严,不加限压阀,待盛第二次饭时,粘在锅底米饭就软化,再铲也容易铲了。

◇怎样把压力锅擦亮

压力锅体积较大,不易擦洗。下面介绍一个方法,取一个脸盆,内装入 $\frac{1}{3}$ 的清水,加入三五滴洗洁净,将锅放入盆中,将各部位尤其是污垢较多的部位浸湿 2~3 分钟。然后把压力锅取出,再取块软布上面挤上一点牙膏,稍稍用力擦一遍,整个锅体就光亮如新了。

◇压力锅把松动怎么办

压力锅盖子较紧,开合次数多了上下锅把容易松动,遇到这种情况,可剪一块呢绒或几层布叠起来,厚约 2~3 毫米,中间剪个小口,外形与锅把接触相同,再穿上螺杆,用螺丝拧紧就不再松动了。

◇怎样延长压力锅圈寿命

1. 一次可多买几只,编上号,每只用 7~8 天后,换用第 2 只,依次轮换使用。
2. 每次使用后,尽快取出,趁热用手顺着凹槽捋几圈,也可用光滑筷子头用力在槽内挤压几下,使圈恢复原状,可延长使用时间二三倍。
3. 锅圈用毕后应平放,不要悬挂。

❖怎样把漏气锅圈整新

压力锅圈高温变形失去弹性后会失去密封作用,用下法可整旧如新。

1. 用食油在锅圈上下两面涂擦一下,放1~2天后再用。
2. 将锅圈在热水中浸泡半小时,然后用力抻一抻。
3. 将漏气的部位用锋利的刀片削成两片,将其中的一片衬在锅圈的下面,上面放一只完好的锅圈。
4. 将两股绳线或旧松紧带置入锅圈内槽中或用一条比火柴梗稍粗的铝线圈嵌入锅盖凹槽,再放上旧圈使用。
5. 将用过的漏气圈洗净,全部保存起来,过几个月后会出现“再生”,这时将它编号,每个用三五次,依次替换使用,还可用一段时间。

❖怎样利用压力锅报废圈

将报废的密封圈用胶粘剂粘在搪瓷面盆或洗脸盆的底面上(如长可剪去一段),可使盆减震耐磨,经久耐用。

❖怎样从代号上识别真假不锈钢锅

不锈钢锅具有美观、清洁、无毒和光亮的特点。但市场上出售的有时是不锈钢锅而不是不锈钢锅。怎样区分真伪呢?

不锈钢锅中含有一种叫镍的物质,其含量越高,质量就越好。正规厂家的产品都打有代号,如13—0、18—8,前面数字



表示含铬,后面表示含镍;如锅上没有打印代号,就不含镍,属不锈钢制品。

❖产品没打代号怎样识别真假不锈钢锅

由于镍有一种反磁性的特点,如产品上没有打代号,消费者可用一块磁铁一试就可知真伪,凡不被磁铁吸引的是不锈钢锅,而被磁铁吸引的则为不锈钢锅。

其他不锈钢器皿也可用此法鉴别。

❖怎样保养不锈钢锅

1. 不锈钢锅锅底较薄,导热快,温度容易集中,使用时火力不宜过大,底部受热面积尽量广些、均匀些,以避免焦饭和浪费火力。

2. 用锅焖饭时,不要等水干了时再关小火,而应在水一煮开就改用小火提前焖饭。炒菜时只要锅烤干立即放油,或者端离火源再放油,以免将锅烧出裂痕。

3. 使用不锈钢锅时,锅底外面不能有水渍,烧煤球炉时更应注意,以免煤燃烧时产生氧化硫腐蚀锅底。

4. 锅用一段时间后,表面会起一层雾状物,使表面发暗,可用软布蘸些去污粉洗净擦掉。

5. 锅用过后立即擦干,勿让其自行干透。锅底如有食物粘住烧焦,可用水浸软后取软布或竹、木片轻轻刮去。

其它不锈钢饮具的保养同上。





❖怎样防止铝锅变黑

铝锅买来第一次使用时,不要蒸馒头,也不要用来烧水,可用来煮肉或放有油质的食物,使油类满布锅内小孔,增加防腐能力,也可先用来煮一次米粥。锅使用时间长后,锅底及周围会有些黑斑或白色沉淀物,对人体无害,可不必擦去,如要除去可放些醋即可除去。

❖怎样延长铝锅寿命

1. 用铝锅炒菜,不宜用边缘锐利的铝锅铲,也不能用铁铲,以保护锅底氧化膜。同时铁、铝混用,也有害健康。

2. 铝锅烧沸后不可突然冷却,如需冷却,应先把锅盖打开,避免铝锅变形,同时不要锅底离火太近,也不要烧干锅,湿煤封炉后,不要将锅、壶置于炉上。

3. 铝锅里不应长时间盛放食物,特别是酸、碱食物,也不要其长时间存放面粉,以免铝锅出现斑点麻坑。

4. 铝锅应经常使用,如久置不用应烘干,涂一层植物油存放。

5. 如在锅底加套一层薄铁皮或废锅底,也可延长使用寿命。

❖铝锅没有蒸架怎么办

有的铝锅不能放蒸架,有的蒸架小不能坐稳,这给加热食

物带来许多不便。下面介绍一个应急方法,用一根干净的白棉线绳(细铁丝亦可),其长度等于锅直径的3倍,线的头尾打成固定结,套在锅的两个把手上,然后将小蒸架放在上面,保持平稳,如没有蒸架可放一只大盘子,将要蒸的食物放上去即可。

❖怎样快速擦铝锅

铝锅表面有油污不要用碱水清洗,更不要用砂擦、刀刮。这里介绍一个热擦方法,即在烹调过程中,趁其温度很高时,用一团旧报纸或布浸湿进行擦拭,既快又干净。

其它搪瓷锅也可热擦。如在平时可用去污粉加些肥皂水擦洗,也可将锅放在热水中用禽毛擦拭,也可将乌贼骨敲碎擦锅。

❖怎样快速除掉铝锅焦迹

铝锅底上一旦结了焦迹,千万不要用铲除、刀刮,可用下法除掉。

1. 用木炭:取一块燃烧后并用水熄灭的木炭进行擦洗,不论焦迹多少,都能去掉,如手头没有木炭可取一块木头在火上烧下即成。

2. 用小苏打:取少许小苏打,涂在焦迹处,再淋些水,过一会儿用布一抹即光亮如初。

❖怎样防止铝炒锅底裂纹

铝炒锅使用时间长了,锅底部常出现裂纹,影响使用寿命。出现裂纹是由于炒锅底部的三个小爪,与锅底正中在同一个平面上,刚用过的锅温度很高,放在地面上时,因冷热不均而出现炸裂现象,为防止炸裂,炒锅刚用过后,应放在一块小木板上,而不应放在地面或水泥台面上。

❖怎样修补铝锅漏洞

铝锅、铝壶、铝饭盒等铝制品,有了漏洞时不宜用焊锡补,可取一只大小适宜的铝铆钉或小口径步枪弹头,插入漏洞处,下垫一铁板,轻轻打平,再用石灰加点儿食油搓摸一下即可。如无铆钉、弹头,可取一废铝片或牙膏袋卷成与漏洞大小相宜的柱状条,插入漏洞铆住即可。

❖铝锅破损面大怎样修理

如铝锅破损面积较大,可用剪刀将破损处剪下,然后找一块与破损处略大些的铝片敲平,衬在破损处上面,四周打几个小孔,再用铝钉逐一铆平,缝隙处涂些面糊,干后即可使用。

❖怎样除去铁锅上黑污

新买来的铁锅表面有一层黑污和锈迹,比较粗糙,去除方



法是把锅烧热,加入适量食醋,煮沸后用炊帚刷洗,待醋变浓黑后倒掉,再加些醋煮沸洗一次,然后用清水刷洗干净即可,也可在锅中加几匙食盐,炒黄后用来擦锅,擦净后放些茶叶和水煮一下,倒掉茶水,用水冲净再煮饭就不会发黑变色了。新锅边沿的毛刺、粗糙处,可用砂布或砂轮打磨一次,以免划手。

❖怎样去掉新铁锅铁味

用新铁锅烹调时,往往产生令人不快的铁腥味,遇到这种情况,可取一块番薯皮放在锅里煮一会儿,再洗净即可。

❖怎样除去铁锅腥味

铁锅烹调有腥味的食物,如鱼、虾等,易使锅染上腥味,此时可用白酒涂擦一下,或用茶叶加点儿水略煮即除。

❖怎样使铁锅经久耐用

铁锅大部分都是铸造而成的,要使其经久耐用,使用前可先在锅中放些锯木屑,引火烧烤一下,铁锅经烧烤后,可以起到“退火”作用,从而改善了它的脆性,这样就可以延长使用寿命。

❖怎样防止铁锅遇冷炸裂

在铁锅烧得很热时突然倒入冷水,很容易使锅炸裂。因



此给热干锅加水时最好加热水。

如需加冷水时可一边用勺、铲把锅沿敲得发响,一边倒水,这样可使热量传递加快而防止炸裂。有经验的厨师边烹调,边敲打锅沿“当当”响也就是这个道理。

❖怎样防止铁锅里面生锈

铁锅易于生锈,生了锈的铁锅既不卫生,又会层层剥落,影响寿命。对新买回的铁锅应做如下处理:

为防锅里面生锈,可用黄砂或煤灰加草团带水擦,将锅表面的灰白色物质除去,然后将锅烧热,放入食油一直烧到油冒烟,再用此油擦遍锅面,停火后清水洗净。

❖怎样防止铁锅底起层剥落

铁锅底易氧化生锈起层剥落,新锅买回后,可用松枝点燃熏烤锅底,使锅底被松炭小颗粒覆盖,这样可减缓氧化进程而防止起层剥落,也可用1:1的水泥和油漆(哪种油漆均可),拌为糊状涂抹锅底一两次,待水泥干后也可防锈。

碱性环境下铁锅不易生锈,平日可用些碱水洗锅,但铝锅不能用碱水洗刷。

❖怎样防止熟铁锅锅底开裂

使用熟铁锅炒菜,在炉火旺时常听到锅底有“噼哩”声响个不停,时间长后会使得锅底层层开裂脱落而使其破损报废。



因此,在使用熟铁锅炒菜时,可将锅反悬在火上烧 10 秒钟左右,这样可使内外受热均匀而避免锅底受损。

❖铁锅炒菜用什么铲子

使用铁锅炒菜时应该用铁铲或不锈钢铲,不宜使用铝铲。这是因为铝质地软,在铁锅中翻炒易于磨损,掉在菜中进入人体危害健康。

当使用铝锅炒菜时,也不宜使用铁铲。

❖怎样修补铁锅

铁锅上的沙眼和漏缝可用下法修补:

1. 用生猪肝或猪腰子捣碎如泥加生石灰和粘土,补在漏洞处,越烧越牢。
2. 取一些砂锅片磨碎末,加鸡蛋清拌为泥状,取一块补在漏洞上,然后将锅烧 1~2 分钟即可使用。
3. 如是小洞,可将碎缸片砸为碎末,用蛋清拌匀成泥糊状,补上即可,如漏洞较大,可将掉下的铁片照碴嵌好,再用上法粘牢即可。

❖怎样选购火锅

挑选火锅除检查外表有无磕碰、锈蚀外,更应认真检查接缝处焊接是否牢固,然后再看烧炭用的篾子是否疏密适宜,太密通风不良,太疏则易漏炭掉火。最后看烟筒,烟筒底部应稍



粗,其凸肚应有 $2/3$ 以上在水面以上,这样才能保证火旺。

❖哪种火锅质地最好

市场出售的火锅品种较多,有搪瓷火锅、铝火锅、紫铜火锅、紫铜挂锡火锅等,其中紫铜挂锡火锅质量最佳,其次为紫铜火锅,铝质、搪瓷次之。

❖怎样防止铜火锅炸裂

铜火锅导热性能好,但使用时易于损坏,有的买回第一次点火就炸裂了,其原因一是锅中还没加水,炉膛却先加上了火炭;二是直接在炉膛底部点火烧炭;三是用完后过早将水倒掉。

怎样正确使用铜火锅呢?首先将锅洗干净,然后加入开水,再将大块木炭烧好放入炉膛中,随后放入小块生炭,待木炭燃烧 5~10 分钟后,再将火锅搬到桌上即可使用了。

❖怎样快速点燃火锅

火锅使用木炭做燃料,有时候为点燃火锅被烟熏火燎,泪涕双流。这里介绍一个快速点燃火锅的方法,将晒干的桔子皮 5~6 个(不要弄碎),放在炉底上,上面再加些炭,然后用一块旧报纸卷一下点燃,就能很快把火锅点着了,既省时、省力又讲卫生。



❖怎样安全使用酒精火锅

酒精火锅卫生、方便,在使用中应注意安全。

1. 酒精在燃烧过程中会消耗大量氧气,放出二氧化碳,使室内空气污染,在室内使用特别是在冬季使用时,应注意开门窗通气。

2. 酒精火锅一般要使用1小时以上,而所装酒精量在40分钟内即会烧完,需要多次加注酒精。在加注酒精时一定要待火完全熄灭时才能进行,以防止火力突然加大,火苗上窜,烧伤手部、面部。

3. 酒精火锅多为铝或铝合金制成,容易受到酸、碱、盐腐蚀,在用完之后应尽快刷洗干净,切勿存放汤水过夜。

❖怎样防止新沙锅漏水

新买来的沙锅往往有些细小的沙眼,开始使用时往外渗水甚至漏水。为避免沙锅漏水,买回沙锅后应先将内壁粘的小沙粒用刷子刷掉,再用淘米水洗几次,第一次使用应用来煮面条或煮米粥,这样可将细小的沙眼糊住,再用来烹调其它食物就不会漏水了。

❖怎样防止沙锅炸裂

1. 用沙锅时要放足水量,不可干烧,中途需加水时,应加温水,也不宜做一些汤汁少的菜肴。





2. 沙锅上炉后开始火要小,逐步升温,如煮粥饭之类的食物时,要勤搅动,以免粘锅,如需要用油脂炒菜时,可先在铁、铝锅中炒好后再倒入沙锅烹调。

3. 使用沙锅前要先将外面沾的水擦干,带水使用易炸裂。

❖沙锅端离火源后放在什么地方

沙锅端离火源后,切勿放在地面或水泥台上,可用铁丝做成圆架置放,也可将两双筷子平放桌面上,将沙锅坐在上面,以免突然遇冷损坏。

❖怎样使瘪壶复原

1. 冬季可在瘪掉的壶中盛满水置于室外,壶中水结冰时会因体积膨胀将瘪处顶起来,使其恢复原状。

2. 如在其它季节可将瘪壶装满水,用打气筒插入壶嘴,再用布条将壶嘴塞紧,只要打几下气,壶即可恢复原状。

❖壶把烫手怎么办

家庭烧开水时,壶把总要倒在壶体上,待水开提壶时,壶把即很烫,倒水很不方便。遇到这种情况,可找一铝片或铁丝,用502胶水将它粘在壶把侧面,待烧水时壶把就靠在上面呈直立状,这样壶把就不会烫手了。





❖怎样防止水缸冻裂

水缸在冬季易被冻裂,下面介绍一个防冻裂小窍门。在水缸的水面上放一些空心的东西,如芦苇、麦杆或稻草之类的东西即可。其原理是冰总是从水面结起的,开始先有冰丝,然后是薄冰,再结成厚冰。由于冰体积增大而将缸胀裂,如放些空心秸杆浮在水面,结冰时先将秸杆压扁了,冰的体积即有扩张余地,从而防止了缸被胀裂。

❖怎样修补水缸

水缸出现裂纹、破洞时,可用下法修补。先将破损处洗干净,取生石灰与铁粉适量,用卤水和成泥状,涂抹在破损处,晾干后即可。

如果水缸已经打碎,可将以上粘着剂涂抹在结合处,然后再把破碎的缸片逐一对齐,粘好后晒干就可使用了,如没有卤水,可把铁粉加入 50% 的水泥,用浓盐水调拌也可粘牢。

❖怎样使新玻璃杯坚固

新玻璃杯在使用前可在冷水中逐渐加热煮沸几分钟,再使之自然冷却,即可使之牢固,再使用时即不易炸裂,这是由于消除了退火不好而产生内应力的缘故。



❖使用玻璃杯倒水怎样防炸裂

使用玻璃杯倒开水时,可先少倒些进行预热,然后再倒满,也可以在杯中放一只汤匙,这样也能避免杯子突然受热而炸裂。

❖怎样将擦紧的玻璃杯分开

在使用、清洗玻璃杯时,常遇到两只杯子擦的很紧,没法分开的现象。此时可将下面的杯子浸在温水中,再在上面杯子中倒入些凉水,这样就很容易将其分开了。

❖怎样打开玻璃罐头

玻璃罐头瓶有两种,一种是旋开瓶,只要用手按住铁盖,逆时针方向一旋即开。另一种是胜利瓶,比较难开,如手头没有专用工具可用下法开启,取硬质铝勺或螺丝刀一个,根据物理学杠杆原理,以勺的凸部为支点,依托在瓶沿上,用勺尖一点一点往上撬,即可打开。用此法简便可行,盖子整齐。

如无上述工具可用剪刀在罐头的铁盖下边缘开一个小口,挑出1~2厘米的小铁边,然后取一钳子夹住所挑铁边,向右上方用力旋转,当卷至铁盖的2/3处,盖子即开。



❖怎样打开紧闭瓶盖

封得紧的瓶盖可用下法打开,取一根绳子,把一端栓在门把或桌腿上,再用绳子在瓶盖上绕一圈,然后用右手拉紧绳子另一端,左手握住瓶子向前推动即可打开。

如瓶盖生锈,可先在火上烤一烤,利用热胀冷缩原理,就会很容易旋开。

❖搪瓷器皿碰掉瓷釉怎么办

搪瓷器皿的瓷釉碰掉后,可用下法修补:

1. 可取旧塑料牙刷把在火上烤软,然后涂在掉瓷处,并用干净铁片压平即可。
2. 将紫草茸(中药店有售)点燃,把燃烧物滴于掉瓷处。

❖搪瓷器皿有漏洞怎么办

搪瓷器皿如有漏洞,可视其洞大小取铝丝一段将其铆住,然后用牙刷把热涂。

如不能做以上处理,也可先撕一块医用胶布贴在掉瓷处也可暂时防漏、防锈蚀。

❖怎样修补瓷器

瓷质餐具打碎后,如断裂面整齐,应尽早用下法修补:



1. 取石膏少许,加入新鲜蛋清,调成糊状,将两个断裂面涂满,对齐后用力挤紧,再把溢出的蛋清擦净,放置两三天后即可使用。

2. 用明矾一小匙和清水一大匙,一起加热至液体显透明状,将洗净擦干的断裂瓷器涂好,快速将其压挤在一起,干后即可使用。

3. 用大蒜去皮,捣碎取汁,与蛋清混合调匀,晾一下水分,涂在接合处,24 小时后即粘牢。

如瓷器不是餐具,可用白乳胶粘接十分牢固。

◆陶土茶杯胆打碎怎么办

铁皮陶土胆茶杯,使用方便,外观好看。但碰伤漏水后,瓶胆很难买到。遇到这种情况,可取些高标号水泥,加一点儿细砂调匀,将杯胆取出,糊好粘牢,然后装入杯中,过 10 小时后加些水,不使水泥干死,待水泥干后即可使用。

其它陶器也可用此法修补。

◆气压暖水瓶出水不畅怎么办

有的气压暖水瓶出水不畅,想灌满一杯水,要按压两三次,甚至更多次,不仅效率慢,还影响使用寿命。遇到这种情况,只要调整瓶盖上的圆孔即可。

当你打开瓶盖时,可以看到里边有个圆盘,盘中有个圆孔,在暖瓶上身顶部也有个圆孔。如果这两个圆孔对不准时,压出来的水就会减少,这时只要将两个圆孔对准就行了。方



法是把瓶盖放在瓶身上,瓶盖和瓶身有一条小缝隙,通过小缝隙反复调整,使两孔对准后扣紧即可使压水畅通。

❖怎样防止气压暖水瓶水垢上泛

使用气压热水瓶灌水时,往往出来许多水垢,这是由于它的出水管末端位于壶底造成的。遇到这种情况可采用在出水管末端加管的方法,取一根直径与出水管相同的铝管或无毒塑料管,弯为“U”形,长度以高过沉垢为好,然后用橡皮管或软塑料管套接在出水管末端,这样压出的水是从壶底沉垢上面来的,水垢即不会上泛。

❖怎样延长热水瓶保温时间

热水瓶的保温时间,主要是由瓶塞的导热性能决定的。现在使用的瓶塞有软木和塑料两种。软木塞盖得严,导热性差,有利于保温,但其易吸水,一旦被瓶中湿气湿透后,瓶中热量就会由塞中水分向外传递,塑料塞优点是不会被水气湿透,但其导热性却大于软木塞。

由此可见,只使用软木塞或塑料塞都不利于保温,如能将二者结合起来就可延长保温时间。方法是先把塑料塞截断,用其小头,再根据所截的小头长度,从软木塞上切下一段,然后将二者套在一起,使塑料塞与软木塞的交界面平行于瓶口上,使用此瓶塞,可使热水瓶保温时间延长一倍以上。



❖怎样打开锈牢的热水瓶壳

铁制热水瓶外壳盖上的螺纹受水浸后,往往锈得很牢,在更换瓶胆时,要想旋开十分困难,这里介绍一个方法,将热水瓶放在凳子或椅边,取一块长半米、宽3厘米的木板,把木板压在水瓶壳螺纹处,来回滚动几下即可。

❖怎样巧开奶嘴

婴儿奶嘴上的小孔,通常是用烧红的针扎的。这种开口方法既易使奶自溢,又不卫生,如果利用烧红的刀片,在奶嘴上划一个“十”字情况就不同了:婴儿吮奶时,奶嘴变形,奶汁外流;婴儿嘴松开时,十字口合拢,奶汁不溢。这种奶嘴既卫生又方便,并有利于婴儿保健。

❖塑料菜板变弯怎么办

塑料菜板使用时间长了很容易走形变弯,下面介绍一个使其复直的方法,把塑料菜板拿到炉上面慢慢烤一烤,乘热再用力向相反方向扳一下即可,注意不要烤的太久,也不要用力太大。

❖怎样防止木砧板开裂

木砧板干燥后容易开裂,而且越裂越大,许多人采用盐水



泡、铁钉钉等方法,效果都不理想。下面介绍一个简便易行,效果良好的方法。

取一个小钻头或烧红的铁钉在砧板中心打一个直径 10 毫米的圆孔,然后再用一截与所打孔径相似的木塞楔入即可。

这是因为木砧板中心木质较密,四周较松,一遇干燥收缩时,中心应力增大,便会由里向外开裂,钻孔后中心应力基本消除,即使干燥收缩时也不致开裂了。

❖水龙头漏水怎么办

水龙头使用久了,常常关不死,出现漏水现象。修理方法是先关掉水源,再用扳手套住水龙头帽,逆时针旋转,使其脱下,这时可看到一个栓塞,将它翻转,便看到一个皮质或尼龙垫圈,水龙头漏水就是由于垫圈破损造成的,只要换一个新垫圈,按原状上好即可。如手头没有垫圈,可用自行车内胎双层叠起来,照原垫圈大小剪成垫圈,中间挖一个小也,套上装好即可。

❖水龙头向上冒水怎么办

水龙头有时向上冒水,此时可旋下水龙头帽,在旋杆上绕几圈石棉绳或棉绳,再拧紧水龙头帽即可奏效。

❖水龙头怎样节水

家庭使用的水龙头开大后水流如注,开小则涓涓细流,既



费水又不便。如果在水龙头嘴里打一个“十”字孔,塞进两截细铜棒,既可减轻水的流量,节约了用水,又扩大了洗涤面,使用起来十分方便。

❖水龙头变黑怎么办

水龙头使用久后,会氧化变黑。此时可取一块干布蘸些面粉进行擦拭,然后再用湿布擦几下即可除掉,如变黑重时,可反复进行擦拭即可。

❖水表变黑怎么办

水表发黑后,读数模糊,难以辨认。遇到这种情况,可先将水龙头开到最大位置,然后用一木块轻轻敲击水表周围铁壳,这样积于水表中污物、杂质就会受震动脱落而被流水冲洗出来,水表即干净如初。

❖自来水管怪声如何消除

自来水管有时会发出刺耳的叫声,出现这种现象的原因一是水压太高,二是水龙头的放水口径太小。消除怪声的方法是调整总阀门的开关,关小阀门,使水压降低。如有条件可换一个口径较大的水龙头(4分的水龙头也有大小,可选用大的),经以上处理尖叫声即可消除。



❖水池堵塞怎么办

厨房中水池堵塞后,需要专门的疏通工具,如手头没有这种工具,可用以下方法处理:

1. 先在水池中放入 30 厘米水,然后取一只软塑料空瓶,倒扣在水池下水道口上,用力压紧,然后用手一按一松,反复操作,用不了几次,即可将水道疏通。

2. 如没有软塑料瓶也可用一根圆木,方法是取一根直径与下水道内径接近的圆木,捣入管内,再在池中放一定的水,然后用力抽动圆木,在压力和吸力的作用下,水道中堵塞的污物即被冲走。

❖怎样防止洗菜瓷盆破损

现在许多家庭安装了白色陶瓷家具盆,用它来洗菜、刷碗既卫生又易擦拭,但其底部容易因磕碰、磨擦受损。如果用板竹、木条钉一个小木排,放入瓷盆内,这样再洗涮锅碗瓢勺时,就不致将盆染黑,又不会磕碰,还可以使排水畅通。

❖怎样消除洗菜盆水管油渍

厨房中的洗菜盆排水管内容易积聚一些污物、油渍,时间一长会散发难闻气味,遇到这种情况,可用一些浓盐水倒入排水管内,即可将臭味除掉。



❖怎样自制削土豆器

削土豆皮费时费力,如照下法做一个小工具,就可省时省力,取一块长20厘米、宽5厘米的小木板,一端削成手柄,再找一块铝片,剪成与木板大小相同,用铁钉在上面钉4排似穿非穿小孔,然后用小钉钉在木板上,这样,一个削土豆皮的工具就制成了。

❖怎样鉴别刀钢的质量

看一把刀钢的质量,主要看其硬度,可用刀刃口削一下铁,如能削出硬伤,说明钢好,反之则次。

❖能不能在缸沿上磨刀

菜刀钝了以后要在磨刀石上磨,千万不要在缸沿、盘底磨刀,其原因一是容易使刀退火变软,影响钢的硬度;二是将刀磨为锯齿状,以后即使再用磨刀石磨也难以锋利。

❖怎样在磨刀石上磨刀

在磨刀石上磨刀时,刀与磨石成 $5\sim 10^\circ$ 角,稍用力按压来回磨即可。刀的外面宜多磨几下,刀的内面宜少磨几下。如先用食盐水将刀湿一湿,再磨时不仅省时省力,刃口也锋利。



❖没有磨刀石怎样磨刀

家中没有磨刀石时,可取一块 150 号的水砂纸代替。方法是将砂纸平放在玻璃或水泥桌面上,砂纸上洒一点儿水,一手按砂纸,一手持刀在砂纸上朝一个方向磨四五次,然后再换另一面磨几下,刀即锋利,一张砂纸可用一年以上。

❖怎样正确使用菜刀

1. 切菜备两把菜刀,一把用来切原料,一把用来砍骨头。做到砍刀不细切,切刀不粗砍。

2. 使用菜刀后,尤其是切过盐腌食品后要擦洗干净,长期不用可涂些食油。

3. 夏季防刀生锈,用过擦干,用干净软布包裹好,放在干燥通风处,刀一旦生锈要及时擦掉。

4. 使用菜刀用力不宜过猛或左右扭动,如需切砍时,可用刀刃的后 1/3 处。

5. 菜刀不宜放在火炉等高温处,以免退火。此外,刀宜常用常磨,不宜太钝,也不宜太锋利。

❖菜刀生了锈怎么办

1. 生锈不重时,可放入淘米水中浸泡一会儿,再擦一下即可,也可用切过的葱头涂擦。

2. 生锈较重时,用牙膏涂擦即除。



❖菜刀把掉了怎么办

菜刀把掉了以后,可取适量明矾或松香放入刀把孔内,再将刀柄烧红,快速插进刀孔,晾凉即可。

❖厨房有哪些污染

厨房应是家庭最干净卫生的地方,而实际上在许多家庭却是污染最严重的地方。这些污染主要来自三个方面:一是燃料的燃烧;二是烹、炸、炒、烧产生的有毒烟雾及灭虫剂有毒残留物;三是生物性污染,如各种有害微生物、细菌、病毒等。在三种污染中以燃料的燃烧为最大危害。以烧煤做饭为例,每烧一吨煤可放出二氧化硫 60 公斤,二氧化氮 3~9 公斤,一氧化碳 2 公斤,粉尘 11 公斤;用石油液化气做饭时,厨房内一氧化碳等有害气体的浓度要比室外高 3~5 倍,致癌物质也比室外高得多。厨房污染扩散到室内时,儿童最易受害。美国对 137 个长期使用液化气家庭中的 190 名儿童调查发现,其肺功能均有不同程度损害。在我国有关部门研究认为,厨房污染与女性肺癌死亡率相关因素最大。

❖怎样防止厨房污染

1. 厨房内应装置排风扇、抽油烟机。
2. 经常打开窗户通风,特别是在冬季不能紧闭门窗。
3. 液化气、煤气燃烧产生的二氧化氮比重比空气大,不



易从窗口散出,要开门放出,并防止向居室扩散,不要让孩子到厨房玩耍,更不要背着婴儿在厨房烹调。

4. 燃料要尽量烧尽,将其有害物质去除,液化气、煤气防止黄火苗、红火苗。

5. 经常清洗门窗墙壁上的油污。

❖怎样清除厨房纱窗污垢

厨房纱窗是内外粉尘油污交汇之处,污物很多,难以清除。清洗时可把纱窗取下,手持其框在炉火上均匀加热,再将其平放冷却,然后取一笤帚稍加清扫,纱窗即干净如初。

❖怎样去掉厨房地面污垢

取一盆热水将地面洒湿,待垢面软化后,再用拖把蘸一些醋水溶液,用力擦拭,地面即干净如初。

❖怎样去掉厨房玻璃上油垢

厨房玻璃应及时擦拭,如油污较多时可用抹布蘸些煤油擦式,如无煤油也可使用白酒。

❖怎样自制餐具清洁剂

市售各种清洁剂价钱贵,而且留在餐具上的残液对身体不利。可用下法自制,将淘米水盛入一个容器中,按 10:1 的





比例加入食醋,混匀后即可,不仅可除一般油垢,而且安全卫生。

❖怎样有效使用洗涤剂

洗涤剂不宜直接用来洗涤炊餐具,应加些清水混匀使用,如洗油垢重的餐具时应用温水调合后使用,这样效果更好。

用洗涤剂洗过的餐具应及时用自来水冲净再用。

❖怎样使用去污粉

去污粉主要用于清洗玻璃、搪瓷器皿以及水泥台面、瓷砖面等的去污,使用前应先用水将污垢处冲湿,再用一块湿抹布蘸些去污粉擦拭,污垢多的地方可多涂擦几下,污垢除尽后用清水冲洗干净即可。

❖怎样用高温给餐具消毒

1. 煮沸消毒:将用过的搪、陶瓷器类碗、碟、盘及金属类刀、叉、筷子等,洗净后放入锅中,加热将水煮沸 10 分钟即可。

2. 蒸气消毒:将餐具洗净后放入容器内,用高压蒸气蒸,由于温度高,可杀灭一切病毒、细菌,如在压力锅内蒸 10 分钟,在一般锅内蒸 15~20 分钟也能达到消毒目的。





◇怎样用药物给餐具消毒

1. 漂白粉消毒:用漂白粉精 5 克、加水 2 千克比例,溶解匀后将洗净的餐具放入,浸泡 20~30 分钟。

2. 高锰酸钾消毒:用高锰酸钾 1 份、加水 1000 份,视溶液呈红色时将餐具放入浸泡 20 分钟即可。

◇消毒后餐具怎样存放

经过消毒的炊、餐具,不要用抹布擦,而应倒放晾干,注意盖好,最好放入碗橱内,防尘防蝇。

餐具应定期消毒,每次接待客人均应消毒

◇怎样刷洗炒菜锅

炒菜锅中的残汁剩油不仅影响菜肴味道,而且是很强的致癌物。炒锅应及时清洗,最好在每次炒完菜以后,趁热立刻进行清洗,清洗要认真,不要只用冷水涮一下了事,长期使用,应定期用开水刷洗。

◇菜板要经常清洗

菜板是对原料进行加工的地方,由于残菜肉末附着,常有大量致病菌生存繁殖。有人对 500 余块家庭用的菜板化验,竟发现每块菜板上都隐藏着肝炎病毒 20 万个、葡萄球菌 100



万个,而且放置一夜后,这些细菌还要成倍的增长。

除细菌之外,菜板上还积存许多木屑、污物等不洁之物,危害健康。

❖怎样清洗菜板

对菜板清洗消毒的方法是:

1. 洗烫法:每日用硬刷和清水刷洗一次,每隔 3~5 天用开水烫一次。
2. 刮板撒盐法:剥馅、切肉之后刮净板面残渣余屑,每周在板上撒一次盐。
3. 化学消毒:用漂白粉或高锰酸钾溶液消毒 20 分钟,再用清水冲洗干净。
4. 紫外线消毒:晴天时将菜板置阳光下暴晒。

❖怎样去除塑料盆痕迹

塑料盆使用久了会留下一圈脏印子,即使用肥皂也洗不掉,此时可先用水湿一下,然后取残旧尼龙丝用布团好用力稍擦拭即除。

❖怎样去掉脸盆污垢

脸盆使用时间长了在盆边上常附一圈污垢,此时可用碎头发团擦拭即除。



◇怎样去掉茶锈

茶杯上附着的茶锈可用下法除去：

1. 食盐：先将茶杯用水冲一下，然后加进少许食盐用手擦拭，如积垢多时可多擦几次。
2. 小苏打：将小苏打或碱面放入杯中，用热水溶开再浸泡一会儿，用布一擦即除。
3. 土豆皮：将削下的土豆皮放入杯中，再加些热水，盖上盖子，焖几分钟即除。

◇怎样去掉咖啡壶污垢

咖啡壶底与壶壁上积存的棕色污垢，可用下法除去：壶中放一些温水，加入一些食盐，用力反复摇晃即可除掉。

◇水垢对人体有何危害

烧水壶和暖水瓶积存的水垢中，含有大量的汞、镉、砷等有害成份。如用有水垢的壶装水，特别用来高温烧水，这些有害成份就会溶解在水中。

当你饮用了这种水以后，会引起神经、消化、泌尿等方面的功能逐渐紊乱和病变，孕妇大量饮进后危害胎儿，甚至使胎儿畸形，其中的镉、砷还有致癌作用。

如用积有水垢的瓶、壶盛装酸性饮料如啤酒、酸梅汤等，水垢溶解速度和数量会更多更快，因而对人体危害则更严重。



❖怎样防止壶内积垢

1. 在水壶中放一些干净的棉纱,再烧水时水垢就会积在棉纱上,棉纱定期更换或清洗。
2. 新买来的水壶,使用前先放入半壶山芋加满水,加热煮熟,以后再烧水时就可防水垢沉积。

❖怎样用磁铁防水垢

当烧开水时,可在壶中放一块磁铁,烧至水温 30°C 时将磁铁取出,然后将水烧开,这样就成了磁化水,不仅壶中不生水垢,常饮用这种水还能预防结石症和胃病。

❖怎样清除暖水瓶水垢

1. 用食醋适量烧热后,倒入暖水瓶中,浸泡几小时,然后轻轻摇动,即可除去。
2. 将适量食盐用热水溶解后倒入瓶内,再放一些绿豆或碎鸡蛋皮之类东西,轻轻摇动几次水垢即除。

❖怎样清除烧水壶水垢

1. 壶内水垢少时可将细砂或去污粉放入壶中,用刷子清刷即可。
2. 壶内积垢多时可将水倒净,放在火上烧至壶不冒气



时,将壶底放入冷水中,壶底遇冷收缩,积垢即粉碎落下。

❖怎样清除搪瓷器皿积垢

搪瓷器皿上的陈年积垢,可用一只旧牙刷蘸点牙膏,稍加擦拭即光亮如新。

❖怎样清除煤气灶面污垢

煤气、液化石油气灶具面上,很容易沾上油垢,一旦沾污又很难清除,遇到这种情况可用下法:

1. 将吃剩的小米粥或玉米面粥,抹在灶具面的污垢处,待其干燥后,即可自动翘起,只要撕掉即可。

2. 用剩面汤将灶具污垢浸湿泡透,再取一张旧报纸团成团,稍用力擦拭即光亮如初。

❖怎样除掉铜火锅绿锈

铜火锅绿锈是有毒物质,清除方法是在食醋中加少许食盐,溶解后用布蘸溶液擦拭即除。

❖怎样除去搪瓷器皿焦迹

搪瓷器皿有焦迹后,可放些干净水将焦迹处淹没,然后加少许碱面,略加热后再浸泡一会儿,用刷子一刷即除。



❖怎样除掉高锰酸钾污迹

使用高锰酸钾溶液消毒后,往往会在器皿上留下一些紫黑色物质,此时可用一片维生素 C 溶开浸泡即除,也可用些显影液涂拭除掉。

❖怎样除去瓷盘铅毒

瓷盘上的花纹装饰中含有铅的成份,铅对人体有害,购买餐具时最好选用无色彩的,对色彩较艳的餐具可用 4% 的醋水溶液浸泡并用高温煮沸,这样可减少铅含量有利健康。

❖怎样除去银餐具锈污

银餐具生了锈污,可用少许牙膏涂抹,然后用软布轻轻擦拭,即可使之明亮如初。

❖怎样除掉餐桌油污

餐桌上有了油污可用青菜捣碎涂抹擦拭,也可用漂白粉浸湿后冲洗。

餐桌上油污不宜用洗涤剂清洗,以防损坏桌面油漆,可用温水擦拭。

❖餐桌有烫痕怎么办

餐桌上被碗、盘烫后会显出一圈白色烫痕,此时不宜用酒精擦拭,可涂一些凡士林等2小时后,用布轻轻擦拭即可。

❖怎样涮洗油瓶

1. 在瓶中加入一些洗衣粉,倒入热水,再放些碎鸡蛋皮,摇动瓶子,待油腻被蛋皮撞下后倒出,再用清水冲净。

2. 瓶中倒入碱水溶液,再放入些细沙、碎石或食盐,上下摇晃即可除去。

❖怎样除去蛋羹残迹

食用蛋羹后常在碗盆底沾着一层蛋羹残迹,很难清除,此时,可用温水浸湿,再加些食盐,然后用手搓洗几下,再用水冲净即可。

❖怎样清洗面袋

装过面粉的面袋清洗前,先将其翻过,用笤帚将剩余面粉慢慢扫下,然后放入锅中用水煮几分钟,待残面粉煮熟后,取出在凉水中搓洗,即可将面袋上的面去除干净。

❖餐具不宜用抹布擦拭

碗、盘等餐具用自来水洗净后,应使之自然晾干,不要用抹布擦拭,这是因为自来水中加有消毒剂,餐具洗净后如再用抹布擦拭,会将抹布上的细菌、病毒抹在餐具上,这样反而不卫生。

❖选用何种抹布好

抹布可用来帮助清洗餐具,但清洗过后要用自来水冲洗干净。厨房抹布最好选用丝瓜络(即老丝瓜的瓢子),不仅细密柔软,而且不留纤维,其次为棉质纱布,千万不要使用化纤类织物做抹布。

❖怎样除去厨具餐具上异味

1. 菜刀:切过鱼的菜刀,只要用生姜擦拭一下,鱼腥味即除。
2. 瓶子中异味:可用芥末加热水倒入瓶内摇晃冲洗即除。
3. 锅:炒过菜的锅再用来烧开水时,会有一股异味,如在锅中放一双竹筷煮一会儿即可去掉异味。
4. 菜板、案板上的异味可用淘米水加少许食盐刷洗即除。



❖怎样除去厨房异味

1. 厨房中的煤气味,可点燃一支蜡烛,过一会儿煤气味即除。

2. 厨房中如有其它异味,可在锅里放少量食醋,加热蒸发之后异味即除。

如能在炉旁常烤些橘皮,不仅可除异味,而且可使厨房飘香。

❖怎样驱杀厨房蚂蚁

将鸡蛋壳烧焦后砸碎,撒到墙角和蚂蚁出没的洞穴处,可将蚂蚁杀死,也可将残剩牙膏置洞穴处,效果也很好。

❖怎样自制粘蝇纸

粘蝇纸可捕杀蝇、蚊等飞虫。制法是将 50 克植物油加热至冒烟,放入松香粉末 200 克,待松香熔化即将锅端离火源,使之冷却,然后加入少许白糖拌匀。

另取一张厚些的纸或塑料薄膜,将拌匀的溶液均匀涂在上面,然后将其悬挂在蝇虫较多处即可。

❖怎样驱杀蟑螂

1. 将黄瓜切成碎片,放置在蟑螂出没处。





2. 取一些鲜夹竹桃叶子,放置在吊柜、碗柜处。

3. 如捕杀蟑螂时,可从口中不时发出“嘘嘘”的声音,干扰其避敌能力,再迅速捕打,这样可稳、准、狠致其死命。

❖怎样巧妙使用鼠夹

老鼠是一种很精明的动物,使用鼠夹捕鼠时应注意做到以下几点:

1. 下夹前应先放些香美的诱饵,让其多吃几次,使之尝到甜头,养成食此饵习惯。

2. 捕鼠诱饵可用馒头、油条、花生米、香油等,其中以香油涂抹硬馒头块为最佳。

3. 每次捕夹老鼠后,要将其尸体抛远,并将夹子用火烧烤一下,鼠的嗅觉十分灵敏,以防其嗅出味儿来。

4. 鼠夹应经常变换位置,不要“守株待鼠”。捕鼠之后的食饵也不可续用,而应更换。

